MORSE, ROBERT

SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MORSE, ROBERT
– Ghid fundamental
Robert Morse; trad.: Felicia Mardale.
Pitești: Paralela 45, 2005

ISBN 973-697-372-7
I. Mardale, Felicia (trad.)

The Detox Miracle Sourcebook: Raw foods and herbs for complete cellular regeneration

Colecție coordonată de Constantin Dumitru
Editor: Călin Vlasie
Redactor: Mihaela Mazilu
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu
Coperta colecției: Andrei Mănescu
Prepress: Viorel Mihart

„*Un lucru știu sigur despre Dr. Robert Morse: că și-a susținut punctul de vedere prin toate mijloacele posibile. Această carte uluitoare te poartă pas cu pas prin fiecare aspect al detoxificării și consolidării vitalității. E sipetul cu comoara de informații pentru începători și cunoscători deopotrivă.*”
David Wolfe

„*Să Trăim Sănătos fără Toxine*” vă arată cum să vă curățați organismul de otrăvurile care vă distrug sănătatea și cum să începeți procesul de **regenerare celulară completă** care duce la adevărata vindecare. Având la activ 30 de ani de practică medicală, timp în care a tratat mii de oameni cu probleme de la SUPRAPONDERABILITATE până la CANCER, Dr. Robert Morse dezvăluie cel mai recent sistem al său de vindecare: detoxificarea!

• Acoperă **Detoxificarea de la A la Z**, dând răspuns la întrebări de genul: *De ce* să ne detoxificăm? *Când* să ne detoxificăm? *La ce* să ne așteptăm? *Cum* acționează? *Cât* durează?
• Explică felul în care trebuie folosite **anumite alimente crude și plante medicinale pentru curățarea și vindecarea** fiecărui organ, sistem sau stare de dezechilibru din organism.
• Prezintă detaliat legătura dintre **corp, minte și suflet**, pe de-o parte și **sănătatea durabilă**, pe de altă parte.
• Prezintă **dieta de detoxificare** și cum trebuie ea adaptată vieții.
• Cuprinde zeci de **tabele ușor de folosit**: plante medicinale, formule de remedii naturiste din plante, proprietăți ale alimentelor, mineralelor, substanțelor fito-chimice, ale sărurilor celulare etc., precum și rețete de preparate din alimente crude.

Dr. ROBERT MORSE

SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE

– Ghid fundamental –

ALIMENTE ŞI PLANTE NATURALE
PENTRU REGENERAREA CELULARĂ COMPLETĂ

„*Dacă nu includem libertatea medicală în Constituție, va veni o vreme când medicina se va organiza singură într-o formă de dictatură subtilă. Astfel, ea va limita arta vindecării la o clasă de oameni şi va respinge dreptul şi privilegiul firesc al celorlalți, ceea ce va constitui Bastilia științei medicale*.”
Dr. Benjamin Rush, semnatar la Declarației pentru Independență

„*Nimeni nu poate depăşi o problemă de sănătate dacă foloseşte acelaşi clişeu de gândire care a declanşat afecțiunea*.”
Thomas Edison

„*În sănătate nu există boală. Cancerul nu se instalează într-un țesut sănătos*.”
Robert Morse, medic naturopat

Această carte este dedicată, în primul rând, lui Dumnezeu, unica mea motivație de a trăi şi Cel pe care mă străduiesc să îl exprim în fiecare clipă a vieții. Dumnezeu este marea forță vindecătoare a tuturor. Mulțumesc ierarhiei divine, tuturor maeştrilor, sfinților, mântuitorilor şi îngerilor care trăiesc pe pământ sau au urcat la ceruri pentru că mențin în echilibru creația lui Dumnezeu. În fine, această carte este dedicată membrilor echipei mele, care au trudit sute de ore de-a lungul multor ani pentru ca această carte să vadă lumina tiparului.
Autorul

Avertisment

Punctele de vedere formulate, ca şi sugestiile şi trimiterile pe care le conține această carte se întemeiază pe experiența personală dobândită de autor şi sunt destinate în exclusivitate studiului şi cercetării individuale. Programul expus în prezenta carte se referă la sănătate şi la vitalitate, nu la boală. Autorul nu revendică nici un fel de pretenții medicale, Slavă Cerului! Dacă doriți să aplicați informațiile cuprinse în această carte pe propria persoană, nici autorul şi nici editorul cărții nu îşi asumă răspunderea pentru hotărârile pe care le veți lua şi pentru acțiunile pe care le veți întreprinde sau pentru consecințele care decurg din acestea.

Asumați-vă răspunderea pentru propria persoană. Veți fi mult mai fericiți. Autoeducați-vă să trăiți în spiritul adevărului. Nu uitați că ştiința a fost creată de om şi că lumea în care trăim este produsul unor bărbați şi femei care folosesc ştiința substituind-o lui Dumnezeu. Pentru binele şi sănătatea lor, oamenii trebuie să ştie că nu pot fi tratate simptomele de boală, dar că trebuie eliminată cauza bolii. Căutați să vă eliberați de boală. Căutați adevărul!

Respectați drepturile constituționale ale fiecărui om şi ale tuturor, inclusiv pe ale dumneavoastră înşivă.

Mulțumiri

Doresc să îi adresez mulțumiri speciale bunului meu prieten, dr. Bernard Jensen, care şi-a petrecut ultimii şaizeci de ani ai vieții luptând împotriva necunoaşterii pe care oamenii o manifestă față de nutriția adevărată şi de vitalitate. Activitatea sa de pionierat în domeniul iridiologiei, „ştiința cea mare”, este cunoscută şi recunoscută în întreaga lume. Am petrecut împreună nenumărate ore discutând despre vitalitate şi longevitate.

Doresc să îi mulțumesc în mod deosebit prietenului meu, medicul naturopat Rudy Splavic, care putea simți prezența unui fir de păr aşezat sub şapte coli de hârtie. A fost unul dintre studenții de care s-a ocupat personal dr. Stone, învățându-l arta polarității şi a manevrării. Excepționala sa erudiție este recunoscută şi ne va lipsi profund tuturor.

Doresc să le mulțumesc următoarelor personalități pentru eforturile de pionierat pe care le-au depus în domeniul sănătății şi în alte domenii conexe. Sunt cu adevărat bărbați şi femei care trăiesc în spiritul lăsat de Dumnezeu: profesor Arnold Ehret (conştientizarea existenței mucusului şi a necesității detoxificării); profesor Hilton Hotema (George Clements) (susținătorul regimului compus din fructe); Bernard McFadden (postul şi vindecarea energetică); Ann Wigmore (sucuri din paie de grâu); Herbert M. Shelton (postul şi hrana crudă); dr. John Tilden (toxemia); Stanley Burroughs (regim cu suc de lămâie); dr. John Cristopher (pionier şi licențiat în domeniul plantelor medicinale); Ladean Griffin (pionier în domeniul sănătății); Norman W. Walker (tratamentul cu sucuri crude); Bruce Copen (naturopatie); Paul Bragg (postul şi alimentele crude); John Hoxey (pionier în domeniul sănătății şi în studierea plantelor medicinale); C. L. Kervran (transmutații biologice); Benedict Lust (fondatorul naturopatiei); dr. Rife (pionier în domeniul cercetării cancerului şi viruşilor); Hereward Carrington (pionier în domeniul studierii fructelor); Grupul „Prima lege a naturii” (conştientizarea necesității de a consuma alimente crude); Tompkins şi Bird (energetica alimentelor); Sebastian Kneipp (hidroterapie); John W. Keim (vindecător Amish); J. H. Rausse (hidroterapie şi nutriție); Jethro Kloss (homeopat); Paul Twitchell (harta cerului); Darwin Gross (un adevărat maestru); dr. Harvey Kellogg (detoxificare) şi T. C. McDaniel (chimie).

Mulțumiri speciale lui Brenda, Tony, Kathie, Theresa şi Jennifer pentru ajutorul şi sprijinul lor neprețuit, mai ales în compilarea tuturor informațiilor care au servit la elaborarea acestei cărți într-o formă coerentă şi închegată şi pentru contribuția pe care şi-au adus-o permanent, menținând organizația noastră ca adevărată companie a lui Dumnezeu.

Numărul cercetătorilor şi terapeuților importanți este atât de mare, încât spațiul din această carte nu îmi permite să îi amintesc pe toți. De aceea, îi rog pe toți cei care nu au fost pomeniți să îmi accepte scuzele umile. Pentru un mare terapeut sau un mare om de ştiință, condițiile impuse de oameni sau de sistemele de recompensare financiară nu constituie o piedică. În schimb, el îşi va croi drum înainte, perseverând pe calea adevărului de pe urma căruia vom beneficia toți.

Introducere

Bine ați venit în această călătorie fabuloasă în universul vitalității. Sănătatea este una dintre cele mai mari bogății ale omului, iar mulți autori, referindu-se la corpul uman, îl numesc templu sau vehiculul care transportă Sinele adevărat pe durata şederii noastre pe această planetă. Cu toate acestea, de multe ori ne purtăm cu maşina mai cu grijă decât cu propriul nostru corp.

Informațiile cuprinse în această carte nu sunt rezultatul unor studii dublu-orb (în care nici persoana care face experimentul, nici subiectul nu cunoaşte identitatea celuilalt), nu au fost preluate ca atare din studiile unor agenții terapeutice, sub formă de date statistice şi cifre seci, nici din studiile întreprinse „la comandă şi contra plată” de unii cercetători ştiințifici. Am scris această carte bizuindu-mă pe cei treizeci de ani de experiență personală şi pe observațiile clinice ale miilor de pacienți care au trecut prin programele terapeutice pe care le-am dezvoltat, pentru a se detoxifica sau a se vindeca de diverse afecțiuni.

Atunci când se confruntă cu o afecţiune sau o boală, omul are la dispoziţie două opţiuni, şi anume: **tratamentul** sau **detoxificarea**. Dacă alegem tratamentul, avem alte două opțiuni la dispoziție. Prima soluție ar fi **medicina** *alopată* (tratament farmaceutic), care este *statu quo*-ul medical, sau abordarea bolii prin tratarea ei cu substanțe chimice de sinteză. A doua soluție este **medicina** *naturistă* (tradițională), care recurge la resurse naturale şi la plante medicinale în vederea tratării anumitor simptome de boală. Dacă, în „lupta” împotriva bolii, optăm pentru varianta alopată, este important să înțelegem că aceasta oferă numai trei tipuri de tratament... pentru orice tip de boală: **medicamente de sinteză chimică**, **radioterapie** sau **chirurgie**.

Companiile de produse farmaceutice investesc sume uriaşe în obținerea de medicamente noi şi în activitatea de instruire a medicilor (de medicină alopată) în sensul folosirii acestor medicamente în prezența bolii. Numai că „vindecarea” bolii (în sensul de înlăturare a cauzei care a provocat-o, nu numai a formelor sale de manifestare) nu face parte din acest tip de gândire. Din perspectiva abordării alopate, bolile sunt incurabile – ceea ce este o modalitate terapeutică bazată în exclusivitate pe „tratament”. Medicamentele de sinteză sunt recomandate în orice boală, de la dureri de cap şi febră până la tratarea unor afecțiuni degenerative şi ireversibile, cum ar fi boala Parkinson sau cancerul.

Cea de-a doua formă de tratament în procedurile medicale alopate este un tip de tratament prin ardere sau iradiere. Acesta este folosit în majoritatea procedurilor de diagnosticare (spre exemplu, radiografiile) şi în cazul anumitor proceduri terapeutice, mai ales în tratamentul cancerului, dar nu numai în acest caz.

Cea de-a treia procedură folosită de medicina alopată în tratamentul unei probleme sau afecțiuni este intervenția chirurgicală. Chirurgia presupune extirparea țesutului „malign” care a provocat instalarea afecțiunii. Dacă este vorba de cancer mamar, chirurgia recurge, pur şi simplu, la extirparea completă a sânului, considerându-se că pacientul a fost astfel „vindecat”.

Medicina naturistă, la care vom face referire folosind termenul de „medicină tradițională”, este diferită de abordarea alopată. Medicina naturistă tratează simplu boala, recurgând la produse naturale (produse obținute din substanțe de proveniență animală, vegetală sau minerală) sau la plante medicinale, care se găsesc, în totalitatea lor, în natură. Ştiința medicinii naturiste este cunoscută de sute de mii de ani, la niveluri diferite de la o civilizație şi perioadă istorică la alta.

Majoritatea substanțelor folosite în medicina naturistă nu au efecte secundare dăunătoare, în timp ce majoritatea medicamentelor de sinteză chimică au, până la un anumit nivel, efecte secundare nocive. Cu toate acestea, este necesar să precizăm că unele produse naturiste, dacă sunt folosite fără discernământ, pot provoca, la rândul lor, anumite neplăceri. Suplimentarea aportului de calciu, asociat cu epuizarea funcțională la nivel paratiroidian, poate conduce, de pildă, la formarea calculilor sau a excesului de calciu liber. În general, procedurile de diagnosticare folosite de medicina naturistă, inclusiv iridologia, kinesiologia, luarea pulsului, analiza firului de păr şi a țesuturilor, ca şi multe alte metode similare, nu provoacă tulburări ale echilibrului organic şi nu sunt dăunătoare, în nici un fel, pentru pacient.

Majoritatea sistemelor moderne de îngrijire a sănătății, inclusiv cele folosite în medicina alopată, naturopată sau homeopată, sunt procedee care se bazează pe tratament. Tratarea simptomelor nu

poate *niciodată* să vindece „cauzele”. Dacă, într-o afecțiune, nu se aplică tratamentul autentic, adică adecvat, suferința va continua, iar boala se va manifesta în alte forme. Alternativa terapeutică este *naturopatia autentică* (*detoxificarea*), o știință a naturii mai puțin cunoscută, care este folosită de sute de ani şi de sute de mii de indivizi aparținând regnului animal de pe tot globul. Ea este capabilă să redea corpului fizic, emoțional şi mental sănătatea şi vitalitatea. Detoxificarea presupune implicarea unor ştiințe ca biochimia, chimia, botanica şi fizica şi s-a plasat întotdeauna în centrul vindecării adevărate. Din acest motiv, naturopatia ar trebui să ocupe un loc central în cadrul medicinii naturiste moderne, deşi, în realitate, ea a fost uitată în lumea noastră marcată de atâtea „metode de tratament”.

Detoxificarea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înțelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul şi că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în lumină adevărata cauză a bolii, şi anume distrugerea energiei. Energia, dar şi epuizarea resurselor de energie, constituie produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar şi efectul gândurilor şi al sentimentelor noastre. Aceste şase căi ne ajută fie să redevenim nişte persoane sănătoase şi pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim şi să epuizăm resursele existente în organism.

Naturopatia reprezintă cea mai pură formă de vindecare. Nici una dintre procedurile şi instrumentele de diagnosticare la care apelează naturopatia nu agresează organismul, iar în centrul neuropatiei se situează alcalinizarea şi detoxificarea, care vor fi explicate detaliat pe parcursul acestei cărți. Cartea de față se referă la cea de-a doua opțiune de vindecare autentică prin intermediul detoxificării şi al ştiințelor asociate. Cu toate acestea, metoda de abordare pe care am adoptat-o în această carte nu plasează ştiința mai presus de puterea lui Dumnezeu şi a naturii, deoarece ştiința nu este altceva decât studierea a ceea ce există *deja*.

Succesele pe care le-am înregistrat folosind metodele de detoxificare autentică şi profundă, în tratarea bolilor cronice sau degenerative, sunt recunoscute în lumea întreagă. Din 100 de persoane suferind de diverse forme de cancer, care se prezintă la clinica noastră, aproximativ 70% sunt capabile de auto-vindecare, 20% nu reuşesc să parcurgă programul nostru, iar 10% sunt într-un stadiu avansat al bolii şi refuză să mai trăiască. Succesele pe care le-am repurtat în cazuri de regenerare a măduvei spinării şi de vindecare a leziunilor medulare sunt, de asemenea, remarcabile. Citez cazul unei paciente în vârstă de treizeci şi doi de ani care s-a prezentat la clinica noastră cu o fractură de coloană vertebrală la nivelul zonei cervicale (fractură la vertebrele cervicale C3 şi C4), care data de doisprezece ani. După unsprezece luni de tratament, pacienta s-a vindecat complet, reuşind să primească impulsuri senzoriale şi motrice la nivelul întregului corp. Un tânăr dintr-o comunitate Amish, rămas în urma unui accident de tractor cu o paraplegie la nivelul vertebrelor cervicale C4 şi C5, s-a recuperat în decurs de şase luni, ajungând să-şi simtă chiar şi degetele picioarelor.

Una dintre cele mai dificile părți ale programului este activitatea mentală. Creierul funcționează asemenea unui computer, cu alte cuvinte, rezultatul depinde de informațiile pe care le introduci în creier. Această carte vă oferă informațiile detaliate, de ultimă oră, de care aveți nevoie pentru a vă hrăni mintea, pentru ca, prin autoeducare, să înțelegeți că dispunem de un minunat sistem de vindecare care este organismul uman. Cartea va cuprinde noțiuni elementare de fiziologie, chimie, fizică şi nutriție, prezentate într-o manieră care vă va ajuta să înțelegeți şi să aplicați imediat aceste informații. Şi va încerca să vă încurajeze în încercarea de a vă „modifica modul de gândire”, trecând de la o formă de gândire nocivă, la una naturală şi pură.

Cum mulți oameni trăiesc pentru mâncare, v-aş propune să începeți prin a medita asupra ideii de *a mânca pentru a trăi*. Iar prezenta carte vă va demonstra cum trebuie să procedați. Alimentele pe care le consumați au un efect direct asupra stării de sănătate, adevăr pe care mă străduiesc să îl demonstrez an de an sutelor de pacienți pe care i-am avut. M-am confruntat cu cazuri de cancer şi am asistat la fenomenul de eliminare a cancerului din organism, de fiecare dată. De asemenea, am văzut cum se vindecă formele de diabet, arterita coronariană şi artrita. Am asistat la reconectarea circuitelor nervoase întrerupte în urma unor leziuni ale coloanei vertebrale sau a unor comoții diverse, accidente vasculare, scleroză în plăci şi multe alte asemenea afecțiuni, şi, mai ales, am văzut cum se vindecă toate aceste boli.

Sănătatea şi boala nu au nimic miraculos sau misterios. Boala este un proces natural! Când vom înțelege cum funcționează organismul uman şi ce cauze provoacă disfuncții la nivelul țesuturilor, vom înțelege ce cauze determină manifestarea simptomelor de boală şi vom învăța cum să inversăm procesul.

Această carte vă invită într-o călătorie, pe parcursul căreia vom face numeroase escale. Veți învăța despre specia din care face parte corpul fizic, cum funcționează organismul uman şi care este natura bolii. Iar, în cele din urmă, veți descoperi ce este sănătatea. Una dintre premisele acestei cărți este aceea că, deşi sănătatea este un lucru într-adevăr simplu, noi irosim foarte mult timp şi cheltuim foarte mulți bani încercând să o obținem. vă va ajuta să înțelegeți cărei specii îi aparțineți şi vă va încuraja să stabiliți singuri un regim alimentar în deplină armonie cu procesele anatomice, fiziologice şi biochimice care se produc în organism. Modul în care vă hrăniți vă poate oferi vitalitate şi o viață din care boala a dispărut.

Acordați-vă timpul şi faceți un efort de autodisciplinare pentru *a reveni la viață prin intermediul detoxificării*! Puneți suflet, autodisciplină şi spirit în acest efort. Detoxificarea va deveni unul dintre cele mai importante lucruri pe care le faceți pentru propria persoană în această viață.

NOTĂ: Deoarece această carte se adresează deopotrivă practicienilor din domeniul îngrijirii sănătății şi neinițiaților, unele dintre capitole au un caracter mai ştiințific decât altele. Eu însumi mi-am repetat: „Nu te complica!” Treceți peste acele capitole care s-ar putea să vă încurce la o primă lectură. Reveniți mai târziu asupra lor şi recitiți-le dacă doriți să înțelegeți mai bine organismul uman şi cum funcționează el. Organismul uman este într-adevăr o maşinărie complexă, însă menținerea sănătății lui presupune un proces extrem de simplu.

Călătorie personală

Am crescut într-un orăşel din Indiana. În această regiune a țării, dieta obişnuită constă din cantități mari de produse lactate, varietăți de zahăr rafinat, cereale şi, fireşte, carne de trei ori pe zi. Produsele lactate şi zaharurile stimulează formarea mucozităților şi, prin urmare, eu am devenit dependent de picăturile nazale, deoarece sinusurile mi se înfundau permanent. De asemenea, am ajuns să sufăr de o formă severă de constipație, ceea ce a dus la formarea de hemoroizi hemoragici. La toate acestea, s-au mai adăugat şi migrenele, care reveneau din trei în trei zile. După ce am fost plimbat pe la tot soiul de specialişti, poveştile pe care le-am auzit şi presupunerile lor asupra cauzelor ipotetice ale durerilor de cap au sfârşit, după o vreme, prin a deveni un fleac. Obezitatea a fost un alt efect secundar al regimului alimentar defectuos. Dacă, în acea perioadă, nu aş fi menținut permanent şi conştient legătura cu Dumnezeu, probabil că depresia mi-ar fi dat complet viața peste cap. Iubirea pe care am nutrit-o întotdeauna față de Dumnezeu şi viață mi-a dominat existența, dându-mi bucurie interioară.

Soluția pe care ne-o oferă natura

1. Sănătate naturală (a naturii) nu înseamnă medicină alternativă. Sănătate naturală înseamnă medicină tradițională.
2. Soluția pe care o oferă natura datează de sute de mii de ani. Medicamentul de sinteză chimică a apărut în urmă cu doar 125 de ani.
3. De la apariția medicamentelor de sinteză chimică, boala a înregistrat o creştere exponențială.
4. Medicina nu ar trebui să ofere decât remedii naturale care alcalinizează, curăță şi regenerează organismul.

La sfârşitul anilor ’60, mi-am schimbat dieta şi am trecut pe consumul de alimente crude, naturale, vii. La vremea aceea, citeam cărți semnate de autori ca Ehret, Jensen, Hotema, McFadden, Tilden (vezi Bibliografia) şi alți câțiva mari terapeuți, care cuprind concepte de bun simț, în sensul recomandării de a nu distruge alimentele cu care te hrăneşti, înainte de a le consuma. Am citit despre teoria numită Breatharianism (teorie conform căreia omul, ca ființă spirituală, este susținut de Suflul Vieții; doar hrănindu-se cu aer, omul poate trăi mii de ani, nu cu hrană solidă şi lichidă, a

cărei prelucrare secătuieşte organismul de energie, scurtându-i existenţa) şi despre capacitatea omului de a trăi doar cu oxigen, hidrogen, carbon, azot etc. Cum toate elementele sunt compuse în principal din aceşti atomi superiori, mi s-a părut plauzibil să consider că, atâta vreme cât conştiinţa este orientată corect, noi putem supravieţui la acest nivel. Sufletele care supravieţuiesc la acest nivel sunt cunoscute drept „suflete care primesc hrană direct de la Dumnezeu". Şi cum dorinţa mea cea mai mare era să îl cunosc pe Dumnezeu, am simţit că acest lucru mi se potriveşte de minune. Am hotărât să mă izolez de lume şi să încerc să ating acest nivel superior de conştiinţă. Devenind astfel eremit, am început să elimin din dietă alimentele grele, sau cu vibraţie joasă, inclusiv carnea şi cerealele. Apoi, mi-am propus să elimin şi legumele din alimentaţie, încât am ajuns să mănânc numai fructe şi nuci. În cele din urmă, am renunţat la toate alimentele care produc aciditate şi m-am limitat numai la consumul de nuci. După ce am adoptat această dietă selectivă, am devenit ceea ce se cheamă un „consumator de fructe". Nu trăiam decât mâncând fructe proaspete, crude.

Totuşi, ţelul meu era să trăiesc numai din aer pur. Citisem despre o călugăriţă catolică care trăia la mare altitudine, undeva în munţii din Tibet, şi care se hrănea numai cu zăpadă, şi despre alte câteva persoane care reuşeau să trăiască la acest înalt nivel de spiritualitate. Pentru a evolua spre această direcţie, următorul pas a fost de a limita consumul de fructe la o singură varietate. Conform planului, după câteva luni în care nu am consumat decât acest soi de fructe, am reuşit să renunţ complet la alimentaţie în forma cunoscută tuturor şi mi-am atins astfel scopul. Desigur, alesesem o formă radicală de cunoaştere a lui Dumnezeu, numai că asta îmi propusesem să fac de la bun început şi am reuşit numai printr-o voinţă de fier şi autodisciplină. Citisem o mare parte din lucrările profesorului Hotema, referitoare la puterea şi calităţile portocalelor organice, naturale, ca aliment complet, astfel încât am hotărât că portocalele organice aveau să fie singurul aliment pe care îl voi consuma.

O perioadă de aproximativ patru ani, dieta mea s-a compus numai din fructe, iar şase luni nu am mâncat decât portocale. Descoperisem o livadă deosebită cu portocale organice, cultivate de o persoană pe care eu o consideram a fi un spirit evoluat. Natura probabil că mă căutase în tot acest timp, fiindcă această livadă cu portocali dădea o recoltă neobişnuit de bogată, iar cultivatorul a reuşit să mă aprovizioneze cu miez de portocală naturală pe toată durata acelui an.

În perioada în care am mâncat numai fructe, am început să simt pe adevărul pe care îl expune Arnold Ehret în lucrările sale, referitor la capacităţile extraordinare de întinerire de care dispune organismul. Puteam să mă tai şi nu simţeam nici cea mai mică durere, nu curgea nici un strop sânge, iar rana se vindeca într-o zi sau două. Nu trebuie să uitaţi, însă, că scopul pe care mi-l propusesem era să renunţ şi la portocale şi să trăiesc numai din aer! Singura problemă era că nivelul energetic al organismului crescuse atât de mult, încât nu mai reuşeam să rămân în propriul meu corp. Călătoream „extracorporal" prin lumile splendide pe care le-a creat Dumnezeu şi care sunt mai presus de orice trăire omenească obişnuită. Aveam sentimentul că mă contopesc cu Dumnezeu, lăsându-mi eul în urmă. Am devenit nemărginit. Nu aveam nici un punct de referinţă, fiindcă nu îmi doream nimic. Mă simţeam complet împlinit. Iubirea pe care o nutream faţă de Dumnezeu şi tot ceea ce înseamnă viaţă a devenit atât de intensă, încât îmi este imposibil să o exprim în cuvinte. Singura problemă era tinereţea mea, fiindcă eram tânăr din punct de vedere fizic şi, mai ales, necopt pentru nivelul de conştientizare a lui Dumnezeu, la care ajunsesem. Fiindcă nu mai puteam găsi o punte de comunicare cu această lume, mai ales cu semenii mei, am hotărât, fiindcă era obligatoriu să depăşesc această experienţă, rămânând în viaţă, că aveam nevoie să mă „ancorez" în ceva şi să îi învăţ şi pe alţii despre extraordinarele capacităţi terapeutice ale alimentelor naturale şi crude şi despre infinita putere de conştientizare pe care o deţine fiecare dintre noi. Aşadar, după câţiva ani pe care îi petrecusem în izolare, am revenit la „civilizaţie". Am ştiut în acel moment că îmi voi pune viaţa în slujba semenilor mei, ajutându-i să îşi recapete tinereţea şi învăţându-i să descopere frumuseţea lui Dumnezeu, după care tânjeşte omenirea.

Din acel moment, am deschis câteva magazine alimentare cu produse pentru întreţinerea sănătăţii şi mi-am luat licenţa în biochimie şi naturopatie, doctoratul în medicină naturistă şi m-am specializat în iridologie. De atunci şi până în prezent, nu am încetat să organizez cursuri despre Dumnezeu şi recuperarea vitalităţii, călătorind în lumea întreagă şi împărtăşind semenilor mei miracolul şi secretele sănătăţii. De câţiva ani, conduc o clinică mică în Portugalia şi am reprezentat Statele Unite la câteva simpozioane internaţionale, organizate pe această temă.

În urmă cu douăzeci şi cinci de ani, am deschis un centru de sănătate pe care îl conduc în prezent. Bazându-mă pe experienţa dobândită în toţi aceşti ani, pot afirma cu toată convingerea că nu există boli incurabile, ci bolnavi incurabili. Mi-am petrecut câţiva ani lucrând în medicina de urgenţă, care a fost, la un moment dat, unul din hobby-urile mele, astfel încât am avut parte de activitate atât în medicina alopată, cât şi în cea tradiţională (naturistă). În timp ce medicina de urgenţă este *fantastică*, iar medicina alopată, în general, ucide sute de mii de oameni în fiecare an, medicina tradiţională (sau naturistă, bazată pe plante medicinale) salvează sute de mii de vieţi în fiecare an. Vă invit să mă însoţiţi în această călătorie, pe parcursul căreia vom descoperi şi vom învăţa să folosim legile naturale pe care le-a creat Dumnezeu, cu scopul de a ne vindeca şi de a regăsi tinereţea.

Munca mea a fost inspirată şi susţinută de activitatea dr. Bernard Jensen, terapeut de renume internaţional şi autorul a numeroase lucrări remarcabile (vezi secţiunea „Bibliografie"). Cu mulţi ani în urmă, dr. Jensen m-a consultat în legătură cu sănătatea soţiei sale, iar acela a fost momentul când am devenit dintr-o dată prieteni. Am recunoscut imediat amândoi că între noi exista o legătură spirituală, fiindcă împărtăşeam o pasiune comună şi ne dedicasem viaţa unei misiuni asemănătoare de iubire şi de tămăduire a semenilor. Cartea de faţă reflectă experienţele şi opiniile noastre comune asupra procesului de vindecare.

Căutaţi permanent adevărul. Deschideţi-vă complet sufletul faţă de Dumnezeu. Dacă este să vă doriţi ceva, atunci doriţi-vă să Îl aveţi pe Dumnezeu permanent alături de voi. Şi toate celelalte lucruri vor veni singure către voi. Fiţi impregnaţi de iubire şi dăruiţi numai iubire. Treziţi-vă la viaţă (cu tot corpul) din punct de vedere fizic, afectiv, mental şi spiritual.

NOTĂ: Consultaţi „Glosarul" pentru terminologia cu care nu sunteţi familiarizaţi.

Noţiuni elementare
Nouă căi pentru a obţine succesul

Înainte de a vă pregăti să folosiţi informaţiile din această carte, parcurgeţi mai întâi această scurtă prezentare. Ea se referă la ceea ce trebuie să faceţi dacă vreţi să reuşiţi. Aceste nouă principii fundamentale, sau recomandări, vă vor ajuta enorm să reuşiţi şi să restabiliţi sănătatea şi vitalitatea pe care doriţi să le obţineţi prin intermediul proceselor de detoxificare şi de regenerare. Aceste idei vor fi descrise amplu, pe măsură ce veţi avansa în lectura acestei cărţi.

1. Regimul alimentar este cheia numărul unu a succesului. Ceea ce mâncaţi, beţi, respiraţi şi ceea ce aplicaţi pe piele sunt tot atâtea modalităţi de a integra în organism lumea din exterior. Studiaţi şi învăţaţi conceptele prezentate în această carte, referitoare la alimentaţia compusă din hrană naturală, proaspătă şi crudă. Cu cât este mai mare procentul de fructe şi legume (salate) crude pe care le consumaţi, cu atât reuşita va fi mai mare. Dacă suferiţi de cancer, leziuni ale coloanei vertebrale, scleroză multiplă, boala Parkinson sau de orice altă afecţiune cronică sau degenerativă, va trebui să consumaţi în exclusivitate hrană „vie", compusă numai din fructe şi legume (salate) proaspete şi crude.

2. Apelaţi la asistenţa unui specialist în probleme de îngrijire de sănătate şi experimentat în terapiile de consum de alimente crude şi detoxificare prin metode naturale, cum ar fi postul. Mai ales în cazul bolile de tipul cancerului sau altor afecţiuni cronice sau degenerative, este extrem de util să beneficiaţi de îndrumarea şi sprijinul unui profesionist pe toată durata procesului de vindecare. În definitiv, sunteţi responsabili pentru propria persoană, însă sunt şi alte numeroase resurse, care vă pot ajuta să parcurgeţi acest traseu până la dobândirea sănătăţii cu vibraţii benefice.

3. Găsiţi un specialist care ştie să „citească" irisul ochiului (ştiinţă cunoscută sub denumirea de iridologie). Acesta este cel mai important şi, până în prezent, singurul tip de analiză a ţesuturilor moi pe care ni le-a pus la dispoziţie natura. Cartografierea irisului vă va furniza o hartă cu care să porniţi la drum, şi va cuprinde punctele forte şi punctele slabe ale organismului dumneavoastră. De asemenea, va furniza indicii referitoare la acumulările de substanţe chimice şi congestive (limfatice). Este un instrument util şi preţios, capabil să vă ajute să abordaţi afecţiunile diverselor organe sau glande. În acest scop, vă recomand să recurgeţi la un program (o formulă) pe bază de

plante medicinale. Plantele medicinale pot fi folosite pentru a remedia epuizarea care se manifestă la nivel celular şi pentru a curăţa de reziduuri sistemul limfatic, tractul gastrointestinal şi plămânii.

Aproape toţi urmaşii lui *homo sapiens* suferă de insuficienţă glandulară, înainte de a începe procesul de detoxificare, completaţi chestionarul de autoevaluare de la capitolul 5, intitulat „Ce mesaje îţi transmite organismul”, pentru afla în ce stadiu vă aflaţi. Folosiţi testul de analiză a temperaturii bazale (care se găseşte în Anexa A) pentru a stabili nivelul la care funcţionează tiroida. Testul este extrem de util în stabilirea concentraţiei benefice de calciu şi în evaluarea metabolismului.

Dacă aveţi tensiune arterială mare sau extrem de scăzută, veţi şti că suferiţi de insuficienţă a glandelor suprarenale. Reveniţi la chestionarul de autoevaluare pentru a determina care sunt celelalte efecte secundare ale slabei funcţionări a glandelor suprarenale.

4. Puneţi permanent „în mişcare” sistemul limfatic. Într-o măsură mai mare sau mai mică, sistemul limfatic al fiecărui om vegetează. Toate celulele au nevoie să se hrănească, apoi să excreteze ceea ce au consumat, iar sistemul limfatic este sistemul de drenare al organismului. Ganglionii limfatici sunt rezervoarele sale septice. Aveţi grijă, ei trebuie goliţi! Folosiţi o formulă pe bază de plante medicinale pentru curăţarea rinichilor şi consumaţi cât mai multe fructe. Curăţaţi tractul gastrointestinal şi măriţi-i capacitatea de purjare, consumând alimente crude şi proaspete şi ceaiuri din plante, pentru refacerea ţesutului intestinal. Evitaţi laxativele şi purgativele, *acidophilus, bifidophilus* sau orice alte produse recomandate pentru refacerea florei intestinale. Flora intestinală se reface singură. Exerciţiile fizice (cum ar fi plimbarea sau înotul) sunt extrem de importante pentru a pune în mişcare sistemul limfatic, mai ales în regiunea extremităţilor inferioare.

Nu vă fie teamă să transpiraţi! Pielea este cel mai mare organ prin care se elimină reziduurile acumulate în organism. Menţineţi pielea curată şi stimulaţi-o, periind-o în timp ce vă spălaţi sau făcând alternativ duşuri reci şi calde, dar, mai ales, transpirând.

5. Va trebui să vă trataţi timp de o lună cu o formulă de deparazitare pe bază de plante (vezi „Ghidul de Resurse” de la sfârşitul cărţii, care cuprinde o listă cu câteva excelente companii producătoare de formule naturiste). Tratamentul vă va ajuta să scăpaţi de viermi intestinali, paraziţi şi altele de acest fel. Şi să reduceţi, în acelaşi timp, cultura de microorganisme (*candida*, bacterii şi altele) care afectează pofta de mâncare.

6. Curăţaţi ficatul şi amplificaţi funcţia pancreasului timp de aproximativ o lună înainte de a trece la programul propriu-zis de detoxificare. Vezi capitolul 8, care cuprinde câteva sugestii referitoare la susţinerea funcţiilor şi curăţarea acestor organe cu ajutorul plantelor medicinale şi a formulelor pe bază de plante. Dacă suferiţi de diabet sau sunteţi subponderali, probabil că durata se va prelungi la aproximativ trei luni.

7. Nu este nici o problemă dacă urmaţi un tratament medicamentos. Probabilitatea ca medicamentele chimice să interacţioneze cu acest program şi cu aceste formule pe bază de plante este minimă. Dacă urmaţi un tratament pentru scăderea tensiunii arteriale, tot ceea ce trebuie să faceţi este să vă controlaţi periodic tensiunea. Prin acest program, tensiunea poate fi redusă rapid. Folosiţi-vă bunul simţ şi intuiţia. Dacă suferiţi de hipotensiune arterială, probabil că nu este o idee inspirată să o aduceţi la un nivel şi mai scăzut folosind medicamente de sinteză chimică. Dacă tensiunea arterială este scăzută, ea poate fi adusă la valori normale, numai prin stimularea şi regenerarea glandelor suprarenale. În majoritatea cazurilor, diabetul (de tip II) este foarte uşor de depăşit. Dacă medicul a prescris insulina, atunci trebuie controlată concentraţia de zahăr din sânge. Acelaşi principiu, valabil în cazul hipertensiunii arteriale, operează şi în acest caz.

Date demonstrate ştiinţific

Majoritatea produselor de sinteză chimică slăbesc şi distrug celulele. Chimioterapia produce creşterea acidozei şi distruge celulele, provocând instalarea unei forme de cancer în viitor sau răspândirea cancerului (metastază).

8. Pe măsură ce avansează procesele de detoxificare şi regenerare, organismul va trece prin simptomele aşa-numitei „crizei de vindecare”. Este un lucru normal, natural şi pozitiv. Când veţi înţelege ce este criza de vindecare, veţi înţelege şi ce sunt, cu adevărat, „bolile”. Consultaţi capitolul

5. Nu uitați, simptomele de boală sunt manifestarea a două cauze – congestionarea şi disfuncția la nivel celular.

9. În fine: atitudine, atitudine, atitudine! Faceți totul cu plăcere şi bucurați-vă de tot ceea ce întreprindeți în viață. Amintiți-vă permanent care sunt motivele pentru care doriți să mențineți organismul (sau vehiculul fizic) sănătos. Corpul vă oferă mobilitate şi libertate de mişcare în această lume fizică, materială. Multe dintre slăbiciunile organismului dumneavoastră sunt deficiențe cu transmitere ereditară. Este posibil ca nocivitatea să se fi instalat şi dezvoltat încă din faza uterină, astfel încât trebuie să aveți răbdare şi să nu uitați că toxinele se elimină în timp. În lumea în care trăim, sănătatea vibrantă nu se instalează peste noapte. Uneori ea presupune muncă şi sacrificii, însă rezultatul va fi pe măsura efortului. Fiindcă prin sănătate veți restabili legătura cu viața, iubirea şi Dumnezeu.

Dumnezeu fie cu noi!

CAPITOLUL 1 – Înțelegerea Speciei Umane

Sunt întrebat frecvent care este secretul succesului şi prin ce metode reuşesc să ajut corpul fizic să se regenereze şi să îşi recapete vitalitatea. Până în prezent, s-au scris sute de cărți pe tema sănătății şi a nutriției, majoritatea acestora fiind variații ale unor ipoteze şi idei mai vechi lansate de diverşi autori, care par să se repete la nesfârşit. Unele dintre aceste teorii sunt de-a dreptul naive. Pe rafturile librăriilor, veți găsi tomuri întregi despre alimentația adecvată în funcție de grupele sanguine, diete cu vitamine şi minerale în doze uriaşe, regimuri alimentare cu concentrație mare de proteine, şi multe altele de acelaşi gen. Din experiență proprie, am constatat că unele dintre aceste programe de alimentație sunt extrem de nocive pentru organism, ele fiind la originea numărului mare de decese care survin în fiecare an.

Consider că sănătatea este un lucru mai puțin complex decât încearcă să ne convingă toate aceste cărți. Şi abordez lucrurile dintr-o perspectivă mult mai simplă: **Consumați alimentele care sunt adecvate din punct de vedere biologic speciei din care faceți parte.** Recomandarea li se poate părea unora simplistă, iar pe alții îi poate nedumeri, de aceea vă propun să zăbovim o clipă, încercând să explorăm şi să stabilim cărui tip de specie îi aparținem.

Imaginați-vă că vă aflați singuri în savana sau în jungla africană. Contemplați cu ochii minții întinderea vastă a peisajului în care evoluează elefanți, girafe, antilope, hipopotami, maimuțe argintii, şerpi, păsări de toate felurile, lei, leoparzi şi multe alte animale. Iar acum, dacă vă adresez întrebarea simplă: „Cu care dintre aceste animale semănăm noi, urmaşii lui *homo sapiens*?”, pe care dintre ele le veți indica? Primatele, fireşte. Fiindcă maimuțele sunt frugivore, ca şi oamenii. Unii ar putea obiecta că mi-am ales o comparație mult prea simplistă pentru a îmi susține punctul de vedere. Fie, atunci să omorâm (n-aş face niciodată aşa ceva, în realitate) câte un animal din fiecare specie şi să îl aducem în laborator. Să disecăm, pe rând, fiecare animal şi să îi studiem anatomia şi fiziologia, pentru a determina cu care dintre ele semănăm cel mai bine noi oamenii, din punct de vedere al construcției interne.

Lista care urmează cuprinde cele patru clase de vertebrate (carnivore, omnivore, erbivore şi frugivore) şi evidențiază deosebirile existente între ele.

NOTĂ: Nu uitați să consultați „Glosarul” dacă aveți nelămuriri în privința terminologiei.

Diferențe anatomice şi fiziologice între vertebrate

Carnivore

Cuprinde: pisici, leoparzi, lei etc.
Regim alimentar: în principal carne, câteva legume şi verdețuri, iarbă şi plante
Sistem digestiv:
- Limbă – foarte rugoasă (pentru a trage şi sfâşia)
- Glande salivare – nu
- Stomac – structură simplă; saci rotunzi, mici; sucuri gastrice puternice
- Intestinul subțire – neted şi scurt
- Ficat – cu 50% mai mare decât al omului; foarte complex, cu cinci lobi diferiți; secreție biliară consistentă pentru sucuri gastrice consistente

Sistem excretor:
- Colon – neted, fără saci, capacitate minimă de absorbție
- Tract gastrointestinal – lungime de trei ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):
- Anterioare – tip labă cu gheare
- Posterioare – tip labă cu gheare
- Patrupede – se deplasează pe cele patru membre

Sistem tegumentar:
- Piele – acoperită în totalitate cu păr

Glande sudoripare – folosesc limba şi au glande sudoripare numai în pernițele labelor

Sistem osos:

Dinți – incisivi în față, molari în spate, cu canini mari pentru a sfâşia hrana

Maxilare – unidirecționale, mişcare numai sus-jos

Coadă – da

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) acidă

Omnivore

Cuprinde: păsări (găini, curcani etc.), porci şi câini

Regim alimentar: carne, legume şi verdețuri, fructe, rădăcini şi coajă de copac

Sistem digestiv:

Limbă – rugoasă spre moderat

Glande salivare – subactive

Stomac – acizi gastrici moderați (HCl şi pepsină)

Intestinul subțire – cu saci, până la un punct, ceea ce explică şi capacitatea lor de a digera legume

Ficat – complex, mai mare decât cel al omului

Sistem excretor:

Colon – mai scurt decât al omului, cu capacitate minimă de absorbție

Tract gastrointestinal – lungime de zece ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – copite, gheare şi labe

Posterioare – copite, gheare şi labe

Patrupede – se deplasează pe cele patru membre, cu excepția păsărilor, care se deplasează numai pe două membre

Sistem tegumentar:

Piele – netedă, seboreică, acoperită cu păr sau pene

Glande sudoripare – minime; doar în jurul râtului (porc) şi în pernițele labelor (câine); la păsări nu există

Sistem osos:

Dinți – canini gen colți sau cioc

Maxilare – multidirecționale

Coadă – da

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) acidă

Erbivore

Cuprinde: cai, vaci, oi, elefanți, căprioare, girafe

Regim alimentar: legume şi verdețuri, ierburi, rădăcini şi coajă de copac

Sistem digestiv:

Limba – moderat rugoasă

Glande salivare – digestia alcalină începe în acest punct

Stomac – alungit, cu şanțuri şi cel mai complex (de regulă, are patru sau mai multe camere sau stomacuri); acizi gastrici slabi

Intestinul subțire – lung şi saculat, pentru absorbție prelungită

Ficat – asemănător celui uman (cu capacitate uşor mai mare)

Sistem excretor:

Colon – lung şi saculat (cu şanțuri) pentru absorbție prelungită

Tract gastrointestinal – lungime de treizeci de ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – copite

Posterioare – copite
Patrupede – se deplasează pe cele patru membre
Sistem tegumentar:
Piele – cu pori, cu păr pe toată suprafața corpului
Glande sudoripare – au milioane de canale sudoripare
Sistem osos:
Dinți – douăzeci şi patru de molari, câte cinci pe fiecare parte a maxilarelor şi opt incisivi (dinți pentru secționare) în partea frontală a maxilarelor
Maxilare – multi-direcționale, deplasare sus-jos, lateral şi față-spate, creând efectul de măcinare
Coadă – da
Sistem urinar:
Rinichi – (urină) alcalină

Frugivore

Cuprinde: om şi primate (maimuțe, cimpanzei)
Regim alimentar: în principal fructe, nuci şi semințe, legume şi verdețuri dulci
Sistem digestiv:
Limba – netedă, folosită ca o lopată
Glande salivare – digestive energiile alcaline îşi au originea aici
Stomac – alungit, cu două compartimente
Intestinul subțire – saculat, pentru absorbție prelungită
Ficat – simplu şi de dimensiune medie, nu mare şi complex, ca al carnivorelor
Sistem excretor:
Colon – saculat, pentru absorbție prelungită
Tract gastrointestinal – lungime de douăzeci de ori mai mare decât a coloanei vertebrale
Extremități (membre):
Anterioare – degete pentru apucat, decojit sau rupt
Posterioare – degete
Bipede – se deplasează pe două membre
Sistem tegumentar:
Piele – cu pori, acoperită minim cu păr
Glande sudoripare – cuprinde milioane de canale sudoripare
Sistem osos:
Dinți – treizeci şi doi de dinți: patru incisivi (tăiere), doi canini (ascuțiți), patru premolari (cu două vârfuri) şi şase molari (nu prezintă canini lungi sau dinți tip colți)
Maxilare – multi-motrice, dimensionale, mişcări sus-jos, lateral, față-spate etc.
Coadă – unele
Sistem urinar:
Rinichi – (urină) alcalină

După ce vom fi disecat structurile anatomice şi vom fi studiat procesele fiziologice ale diverselor specii, vom ajunge, fie că ne place sau nu, la aceeaşi concluzie: oamenii fac parte din clasa frugivorelor.

Omul este singura specie care nu ştie cu ce trebuie să se hrănească. Copiii ştiu instinctiv ce trebuie să mănânce. Dacă aş umple o masă cu toate felurile de mâncare pe care le consumă omul şi aş aşeza la masă un copil, ghiciți ce va alege... întotdeauna? Fructe şi flori – hrana cea mai plină de culoare şi cu cea mai puternică încărcătură energetică. Faptul se explică prin aceea că suntem frugivore şi nu carnivore. Dacă oamenii ar fi cu adevărat ființe carnivore, atunci ar trebui să le facă plăcere să vâneze animale vii, să le sfâşie şi să le mănânce ca atare... iar eu nu îmi amintesc să fi auzit de nici o persoană care să fie capabilă de aşa ceva.

Este simplu să înțelegem că suntem obligați să începem să ne hrănim astfel, încât să reintrăm în armonie cu constituția noastră biologică şi cerințele fireşti ale organismului. Mai mult

decât atât, trebuie să înțelegem că nici un animal nu își prepară hrana înainte de a o mânca. îngrijitorii din grădinile zoologice au învățat de mult că nu trebuie să hrănească niciodată nici o specie din regnul animal cu mâncare gătită, fiindcă acest tratament va duce la îmbolnăvirea şi la moartea animalelor. Nu cunosc nici un veterinar care să recomande cuiva să îi dea animalului său de casă ce cade de la masa sa. De ce? Este foarte simplu. Animalele noastre de casă se îmbolnăvesc de aceleaşi boli de care suferim noi înşine. Prin preparare, alimentele îşi pierd proprietățile nutritive naturale. Procesul de preparare produce transformări chimice şi reduce cantitatea de energie electrică.

Dumnezeu a creat hrana pentru viață, nu pentru moarte. Dumnezeu este viață, energie, iubire şi fericire. Fireşte, putem avea parte şi de reversul medaliei: deprimare, mânie, ură şi egoism. Însă numai de noi înşine depinde ce alegere vom face. Un corp fizic sănătos şi plin de vitalitate va transfera starea de sănătate şi asupra corpurilor psihic şi afectiv. Din sănătate se nasc conştiința de sine, starea de bine şi fericirea, pe care majoritatea oamenilor le-au pierdut.

Toți oamenii sunt identici din punct de vedere biologic. Procesele fiziologice şi alcătuirea anatomică sunt practic identice la noi toți, indiferent că ne-am născut în China, India sau America. Cu toate acestea, conştiința (conştientizarea), nivelul de activitate organică şi părțile corpului pe care le solicităm fac să ne deosebim între noi, mai ales prin tipurile de alimente pe care le consumăm sau la care poftim. Nu faceți din procesul menținerii sănătății un proces mai complicat decât este în realitate. Simplitatea este binevenită. Hrana vă poate încătuşa şi mai mult de această lume sau vă poate elibera. Dacă nu ați trecut niciodată printr-o experiență de acest gen, atunci este momentul să purcedeți într-o călătorie a cărei destinație este regăsirea vitalității. Străduiți-vă să vă descătuşați de lanțurile dependenței de alimentație care v-a subminat sănătatea şi v-a făcut robul aspectelor inferioare ale creației lui Dumnezeu.

Vă invit, aşadar, să vă regăsiți vitalitatea şi să gustați din bucuriile şi minunile pe care le are viața de oferit. Schimbați-vă modul de gândire şi percepție, spre a vă bucura de simplitatea actului de a vă hrăni cu fructe, legume, verdețuri, nuci şi semințe. Încercați să înțelegeți specia din care faceți parte şi să consumați acele alimente capabile să mențină organismul sănătos.

„*Înaintea epocii în care a trăit Licurg, grecii din Antichitate se hrăneau numai cu fructe,*" (Plutarh) şi „*fiecare generație atingea vârsta de 200 de ani.*"

Onomacrit din Atena

Orice suflet care este susținut de un corp fizic trebuie să înțeleagă principiile fundamentale conform cărora funcționează acest corp. „De ce ne hrănim şi ce se întâmplă cu hrana pe care o consumăm?" este principala întrebare pe care trebuie să şi-o pună fiecare dintre noi. Când vom şti răspunsul, vom ajunge să înțelegem şi să prețuim natura sănătății şi a bolii.

Consumul de hrană este vital – majoritatea formelor de viață de pe această planetă au nevoie să consume un anumit tip de „hrană" pentru a continua să existe şi să se exprime în plan material, iar majoritatea oamenilor mor dacă încetează să mai mănânce (deşi au existat câteva excepții de la această regulă). Un număr extrem de restrâns de persoane au reuşit să trăiască numai cu aer, care conține carbon, oxigen, hidrogen şi azot (aceste elemente sunt zaharurile, grăsimile şi proteinele în stare superioară, adică la frecvențe foarte înalte). Totuşi, acest scenariu este foarte rar întâlnit, iar persoana care doreşte să ajungă la acest nivel de evoluție trebuie să fi realizat legătura spirituală cu Dumnezeu. În ceea ce mă priveşte, eu nu am cunoscut personal pe cineva capabil să trăiască numai cu aer, deşi am cunoscut câțiva maeştri şi profesori cu o mare deschidere către spiritualitate.

Omul se hrăneşte pentru a-şi face rezerve de energie. Ştim că celulele organismului sunt asemenea unor cetăți de sine stătătoare şi că sunt entități cu conştiință de sine, în sensul că fiecare celulă ştie precis ce misiune are de îndeplinit. Ştim că spiritul – forța motrice a vieții, conştientul, sau cum doriți să îl numiți – este forța interioară care menține şi modelează viața în diversele sale forme şi care o face conştientă de propria sa existență. Cu toate acestea, celulele au nevoie să se hrănească de la o sursă externă de energie, capabilă să le susțină activitatea.

Majoritatea oamenilor mestecă şi înghit mâncarea fără să se gândească unde va fi utilizată în organism sau în ce scop. *Presupunem că dacă un aliment este comestibil, el este şi folositor pentru organism*. Numai că lucrurile nu stau chiar aşa. Acest capitol îşi propune să studieze modul în care organismul descompune şi utilizează alimentele pe care le consumă omul şi cum elimină produsele secundare rezultate.

Ingerarea, digerarea, absorbirea, utilizarea şi excretarea sunt procese care se produc permanent şi constant în organism. Dacă unul sau mai multe dintre aceste procese este afectat în mod negativ, întregul organism va avea de suferit. S-ar putea ca un simptom major să apară abia după mulți ani, dar de apărut, el va apărea, cu certitudine. La instalarea bolii, organismul va transmite totuşi semnale cum ar fi: oboseală, obezitate, pierdere excesivă în greutate, apariția pungilor sub ochi, erupții, constipație şi/sau diaree, pentru a aminti doar câteva dintre ele.

MODULUL 2.1 – Cele Patru Procese de Bază

Digestia

Mai întâi, atunci când consumăm un aliment, acesta trebuie să treacă printr-un proces „digestiv", sau prin acel proces prin care organismul descompune structurile acelui aliment în structuri de construcție şi combustibil. Organismul are nevoie de aceste materii prime pentru energie, ca să funcționeze, să construiască şi să se refacă.

Descompunerea alimentelor se realizează prin acțiunea enzimelor, care începe în cavitatea bucală unde carbohidrații, zaharurile şi grăsimile inițiază procesul de digerare alcalină. Stomacul produce şi el o enzimă digestivă, numită pepsină, o enzimă acidă eliberată de HCl (acid clorhidric), utilizată pentru digestia inițială a proteinelor. Restul digestiei se produce în intestinul subțire, care este de natură alcalină. Dacă alimentele pe care le-am consumat nu sunt descompuse corect, fie din cauza unei disfuncții a pancreasului, stomacului sau tractului intestinal, fie din cauza combinației proaste de alimente, se produc gaze de fermentație şi/sau putrefacție. Cu cât sunt mai grave problemele provocate de gaze, cu atât dieta aleasă este mai slabă, şi/sau inadecvată.

Organismul descompune alimentele pe care le consumăm în următoarele: **proteine** – sunt descompuse în aminoacizi, care îndeplinesc funcția de material de construcție şi refacere; **carbohidrați** (amidon şi zaharuri complexe) – sunt descompuse în zaharuri simple, folosite drept

combustibil; şi **grăsimi** – sunt descompuşi în acizi graşi şi glicerol, pentru regenerare şi nevoi urgente.

Este important să reținem că în cavitatea bucală există enzime digestive alcaline, care sunt folosite în digestia carbohidraților şi a grăsimilor. În stomacul inferior se află enzime digestive acide (pepsină), pentru digestia inițială a proteinelor. Apoi, în pancreas şi în prima porțiune a intestinului subțire există enzime digestive alcaline care încheie procesul de digerare a proteinelor, amidonului, zaharurilor şi grăsimilor. Mai este important să înțelegem că majoritatea acestor procese sunt de natură **alcalină**.

Digestia este primul proces care trebuie să se producă într-un organism sănătos, iar multe persoane eşuează tocmai la acest nivel. Dacă sunteți o persoană foarte slabă sau dacă duceți lipsă de țesut muscular adecvat, este foarte posibil ca organismul dumneavoastră să nu fi digerat (descompus) în mod corespunzător alimentele consumate.

Absorbția

După ce alimentele au fost descompuse, urmează absorbția de către organism a materialelor de construcție, combustibililor şi a altor compuşi, printre care se numără: săruri tisulare, vitamine, tanin, alcaloizi, flavine şi altele de acest fel. Aceste elemente componente sunt transportate de fluxului sanguin până la celule, care le folosesc pentru energie, stimulare, construire şi regenerare sau le stochează pentru utilizare ulterioară. Absorbția se produce prin vili sau vilozități (formațiuni cu aspect de deget, prezente pe suprafața anumitor membrane) şi mici pori amplasați de-a lungul membranelor mucoase ale intestinului gros şi intestinului subțire. Absorbția ar trebui să fie un proces simplu, numai că, la majoritatea indivizilor, intestinele ajung să se încarce cu o substanță de consistența cauciucului, denumită **placă mucoidă**. Această placă densă, care se dezvoltă în tractul gastrointestinal, este formată din gluten, mucus, proteine străine şi alți produşi secundari rezultați din descompunerea alimentelor, care acționează mai mult ca un clei decât ca substanță nutritivă! Zaharurile şi cerealele rafinate, carnea şi produsele lactate sunt alimentele direct răspunzătoare de formarea acestei plăci. Această „placă mucoidă" blochează absorbția corespunzătoare a elementelor nutritive din alimentele de către organism. (Am avut pacienți care au eliminat din intestin găleți întregi de asemenea plăci „negre".)

Majoritatea oamenilor ratează până la un punct această a doua etapă a utilizării benefice a alimentelor, tocmai din cauza existenței plăcii mucoide congestive. Din nou, dacă sunteți slab, malnutrit sau dacă duceți lipsă de țesut muscular adecvat, trebuie luată în calcul o problemă de malabsorbție.

Utilizarea

Trebuie să ne asigurăm că substanțele nutritive ajung la celule şi că acestea o preiau. Sistemul sanguin şi magistralele lui (sistemul vascular) constituie sistemul de transport al acestor substanțe nutritive. Majoritatea alimentelor care au fost absorbite în organism trebuie mai întâi să treacă de punctul de control, adică ficatul, care poate produce, la rândul său, alte modificări chimice, poate depozita substanțele nutritive sau le poate transfera în stare neprelucrată către restul corpului, pentru utilizare. Numărul prelucrărilor pe care le poate realiza ficatul este uluitor. El îşi poate produce aminoacizii proprii, poate transforma zaharurile in lipide, şi invers. Ficatul poate crea sau distruge.

Iar acum, vă voi împărtăşi un mic secret. În acest punct devin importante componentele acide şi alcaline. Dacă organismul (inclusiv sângele) devine mai acid, atunci nutriția noastră devine anionică (aglutinantă). Cu alte cuvinte, materialele de construcție din organism (lipide, combustibili, minerale şi alți compuşi) încep să se lipească unele de altele, formând aglomerări, ca nişte cocoloaşe. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii formează acizi. Aciditatea, care este generatoare de căldură, provoacă inflamații ale pereților vaselor sanguine şi în întregul organism. Lipidele (grăsimile) se lipesc de pereții vaselor sanguine, în speranța că vor amortiza această inflamație. Numai că legăturile chimice dintre grăsimi provoacă, la rândul lor, formarea unor pietre, cum sunt calculii fixați la nivelul vezicii biliare şi al ficatului. Colesterolul este cea mai comună

substanță antiinflamatoare lipidică pe care o foloseşte organismul pentru a combate inflamarea vasculară. Când țesutul devine acid, aşadar când se inflamează, ficatul va produce mai mult colesterol pentru a o combate. Dar asta înseamnă că încep să crească nivelurile colesterolului din sânge. Şi mineralele încep să formeze legături, dând astfel naştere unor calculi de tip „piatră”, care se manifestă sub forma pietrelor la rinichi, a ciocurilor osoase şi altele de acest fel.

Pereții membranei celulare sunt prevăzuți cu orificii minuscule care împiedică absorbția acestor „cocoloaşe” nutritive. Când globulele roşii din sânge încep să formeze mănunchiuri, blocând transportul corect de oxigen sau utilizarea adecvată a acestuia, fenomenul va genera înfometare la nivel celular, ceea ce provoacă activitate deficitară a glandelor şi organelor, pierderi de energie în sistem, pierderi de țesut muscular şi, în final, moartea.

Multe glande furnizează hormoni, steroizi şi alte substanțe asemănătoare care susțin asimilarea substanțelor nutritive de către organism. Dacă activitatea acestor glande scade (devin hipoactive), conform celor descrise mai sus, acest lucru va afecta şi asimilarea calciului şi a altor compuşi de către organism, ceea ce va determina manifestarea simptomelor unor boli diverse. De exemplu, una dintre sarcinile pe care le îndeplineşte calciul este aceea de a ajuta la transferul de substanțe nutritive prin pereții membranei celulare. Când glanda tiroidă devine hipoactivă, fenomenul va încetini sau va opri folosirea calciului, ceea ce va avea un efect de domino, provocând înfometare celulară. Astfel, țesutul va fi şi mai slăbit, iar ciclul se va repeta în forme din ce în ce mai nocive, provocând, în final, moartea. Problema majorității oamenilor este că nu reuşesc să utilizeze substanțele nutritive într-o anumită măsură.

Excreția

Ceea ce intră în organism trebuie să fie şi evacuat, în cea mai mare parte. Dacă la evacuare, hrana arată tot aşa ca la ingerare, atunci înseamnă că organismul are o problemă. (În scaun nu trebuie să fie vizibilă hrană nedigerată, cu excepția cerealelor.) După ce elementele din hrană sunt descompuse în structurile lor cele mai simple, spre a fi astfel utilizate de celule, în urma acestui proces rezultă numeroase produşi secundari sau derivate – inclusiv gaze, acizi, reziduuri celulare, proteine nedigerate şi materiale nefolosite, precum vitamine şi minerale – care trebuie evacuate din organism.

Corpul încearcă adesea să elimine aceste produse prin mijloace care, de cele mai multe ori, scapă înțelegerii noastre. Un exemplu în acest sens ar putea fi simptomele de răceală şi de gripă, însoțite de strănut, tuse, transpirație, dureri, febră şi diaree. Aceste simptome sunt, în realitate, procese de eliminare, pe care organismul le foloseşte pentru a se debarasa de mucozități, paraziți, toxine şi altele de acest gen.

Dacă nu eliminăm substanțele nefolositoare din organism, atunci vom provoca apariția congestiilor *interstițiale* (în jurul celulelor) şi *intracelulare* (în interiorul celulelor), ceea ce va duce în continuare la degradarea celulelor şi la moartea acestora. O bună evacuare a produselor reziduale din organism presupune defecație de trei ori pe zi, să urinăm, să transpirăm şi să respirăm corect. Toți oamenii greşesc la acest capitol, într-o măsură mai mare sau mai mică. Corectând digestia, absorbția, utilizarea, sau asimilarea, şi excreția, vom redobândi energia, ne vom încărca de vitalitate şi de vibrații înalte şi vom ajunge să trăim o viață din care boala a dispărut.

MODULUL 2.2 – Sistemele din Organism

STRUCTURI ŞI FUNCȚII

Corpul fizic al omului este format din numeroase sisteme, ale căror eforturi concertate îl mențin în viață şi într-o stare optimă de funcționare. Aceste sisteme cuprind organele, glandele, sângele, țesutul limfatic, muşchii, oasele etc. Fiecare sistem are o sarcină proprie şi unică de îndeplinit pentru a menține în funcțiune întregul. După cum afirmam anterior, aceste sisteme depind unele de altele pentru funcționarea, întreținerea şi refacerea organismului ca întreg.

Infrastructura corpului omenesc este asemănătoare unei societăți civile. Sistemul endocrin este guvernul. Sistemul nervos (electric) este magistrala informațională, în lipsa căreia comunicarea

dintre oraşe (celule, organe şi glande) ar fi paralizată. Departamentul de poliție constă din mici celule imunitare numite limfocite (globule albe), neutrofile, bazofile şi macrofage. Pentru protecție suplimentară, dispunem şi de o armată, adică celulele NK (ucigaşii naturali) şi celulele mari de tip T şi B. Fireşte, există şi uzine, precum ficatul, măduva osoasă, glandele şi câteva organe. Şi un sistem de salubritate care colectează reziduurile şi le elimină, funcție pe care o îndeplinesc sistemul limfatic, colonul, rinichii, plămânii şi pielea. Totuşi, o societate din care lipsesc oamenii muncii, n-ar fi formată decât din şefi şi atunci nu s-ar mai face nimic. Majoritatea celulelor din organism acționează ca nişte muncitori. Aceste celule se regăsesc la nivelul tuturor sistemelor, inclusiv în sistemul osos (oase), sistemul muscular şi în țesutul conjunctiv.

Majoritatea alimentelor cu care trebuie să se hrănească această societate este asigurată de hrana pe care noi i-o oferim organismului. Cu toate acestea, multe substanțe nutritive sunt cultivate de „fermieri”, care se numesc bacterii. Prin acțiunile şi tehnicile lor de transmutație sunt produse numeroase coenzime (vitamine sau ajutoare).

Dacă vom pătrunde în lumea microscopică, vom descoperi aici înseşi celulele. Fiecare celulă este un oraş în sine, un microcosmos care reproduce la scară ansamblul societății lărgite, care este organismul. Lumile pe care le-a creat Dumnezeu se reflectă unele pe altele, tot aşa cum toate formele şi structurile vitale au nevoie de alte forme şi structuri pentru a exista. Conştiința, sau conştientizarea a tot ceea ce se întâmplă dincolo de nivelul vizibil, este forța care pune lucrurile în mişcare.

În paginile următoare ale acestei secțiuni, voi prezenta detaliat diversele sisteme şi structuri care alcătuiesc corpul fizic, ca şi funcțiile pe care le îndeplinesc.

SISTEMUL CIRCULATOR

STRUCTURI – Inima, sistemul vascular (artere, vase capilare şi vene) şi sângele (care este parte componentă şi a sistemului digestiv).

FUNCȚII – Sistemul circulator este format din căi de acces şi trecere în interiorul organismului, prin care circulă forța dătătoare de viață a corpului fizic. Prin intermediul acestui sistem, sunt distribuite până la nivel celular substanțele nutritive, materialele de construcție şi combustibilii care susțin viața şi activitatea celulelor; conlucrează cu sistemul limfatic pentru a elimina din organism deşeurile rezultate din metabolism şi alte substanțe nefolositoare; ajută la menținerea alcalinității adecvate a organismului; este implicat în reglarea temperaturii corpului; şi transportă oxigenul folosit în scopul producerii oxidărilor (răspuns de transmutație biologică şi antioxidant).

SISTEMUL DIGESTIV

STRUCTURI – Gura şi glandele salivare, stomacul, intestinul subțire (duoden, jejun şi ileon), pancreas, ficat şi vezica biliară.

FUNCȚII – Sistemul digestiv utilizează activitatea mecanică (dinți) şi chimică (enzime) pentru descompunerea alimentelor mari şi a compuşilor în structuri simple, care să poată fi absorbite şi folosite. Permite transformarea biochimică şi biologică a elementelor şi structurilor complexe în compuşi şi substanțe mai uşor de utilizat sau de stocat.

SISTEMELE EXCRETOARE (DE EVACUARE)

STRUCTURI – Colonul, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul tegumentar (piele) şi sistemul imunitar

FUNCȚII – Evacuarea produşilor secundari şi a reziduurilor rezultate din metabolism şi digestie. Eliminarea agenților patogeni şi a mucozităților din sistemul limfatic, precum şi apa în exces.

Sistemul de eliminare cuprinde alte câteva sisteme, care sunt de sine stătătoare. Acestea sunt: **sistemul intestinal**, **sistemul limfatic**, **sistemul urinar**, **sistemul tegumentar** şi **sistemul imunitar**.

SISTEMUL INTESTINAL (COLON)

STRUCTURI – Colonul este format din cinci secțiuni. Prima parte, prevăzută cu valve şi conectată la jejun (intestin subțire), se numeşte cecum. Urmează apoi porțiunea ascendentă, care urcă sfidând legea gravitației, înspre partea dreaptă, până în regiunea în care sunt amplasate partea inferioară a plămânului şi ficatul. Porțiunea transversală străbate abdomenul de la dreapta la stânga. În continuare, colonul formează un cot şi coboară, pentru a deveni astfel porțiunea descendentă. Apoi coteşte din nou, devenind porțiunea sigmoidă. În final, coteşte pentru ultima oară şi sfârşeşte cu porțiunea rectală. La om, colonul are o lungime medie cuprinsă între 1,5 şi 1,8 metri.

FUNCȚII – Reziduurile rezultate în urma digestiei sunt eliminate prin intestinul gros (denumit colon). Şi sistemul limfatic evacuează şi el prin colon o treime, sau chiar mai mult, din reziduurile pe care le produce. Reziduurile provenite din metabolism care pătrund în sânge şi în limfă sunt apoi transportate către rinichi, piele şi colon, urmând a fi evacuate. Colonul este într-adevăr „sistemul de drenaj” al organismului, prin urmare, trebuie să fie într-o stare perfectă de sănătate dacă dorim ca întregul organism să fie într-o stare perfectă de sănătate.

SISTEMUL LIMFATIC

STRUCTURI – Splina, timusul, apendicele, amigdalele, ganglionii limfatici, vasele limfatice şi limfa propriu-zisă.

FUNCȚII – Sistemul limfatic este unul dintre cele mai importante sisteme din organism. Misiunea lui este să îndepărteze resturile celulare, să elimine excesul de compuşi solubili în grăsimi din tractul gastrointestinal şi să servească drept „cămin” pentru sistemul imunitar. El creează globule albe şi anticorpi, fiind într-adevăr teatrul de operațiuni în confruntarea dintre „bine şi rău”, în care celulele imuno-reglatoare luptă efectiv împotriva agenților patogeni externi: bacterii, fermenți, viruşi şi altor intruşi. De asemenea, sistemul limfatic este agentul de transport al substanțelor nutritive către diversele părți ale organismului. El îndeplineşte funcția de forță polițienească şi este una din componentele sistemului septic al organismului. El se inflamează puternic din cauza depunerilor excesive de mucozități şi de reziduuri limfatice provenind din consumul produselor lactate şi al zaharurilor rafinate şi complexe. Această situație provoacă un tip de congestie de care majoritatea oamenilor nu sunt conştienți, până nu sunt avertizați de cavitățile sinusurilor şi țesuturile pulmonare.

SISTEMUL URINAR

STRUCTURI – Rinichii, vezica urinară, ureterele şi uretra.

FUNCȚII – Filtrarea şi excretarea excedentului de H_2O, de substanțe nutritive şi reziduuri metabolice şi a produşilor secundari din organism cad în sarcina sistemului urinar. Acesta contribuie la restabilirea echilibrului dintre sodiu şi potasiu şi participă la realizarea echilibrul dintre acizi şi alcaline. Urina este compusă din 95% reziduuri şi 5% substanțe dizolvate.

SISTEMUL TEGUMENTAR

STRUCTURI – Pielea, unghiile, părul, glandele sudoripare şi sebacee.

FUNCȚII – Acest sistem formează învelişul exterior al corpului fizic, asigurându-i protecția. Pielea este cel mai mare aparat excretor şi ajută la eliminarea reziduurilor şi a produşilor secundari rezultați din metabolism. Sistemul tegumentar menține constantă temperatura corpului.

SISTEMUL IMUNITAR

STRUCTURI – Sistemul limfatic, în care sunt incluse timusul şi splina, măduva osoasă, celulele imunitare (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule de tip B, celule „ajutătoare” T şi celulele B etc.), ficatul şi paraziții (consumatorii de toxine).

FUNCȚII – Protejează organismul de agenți patogeni (inamici străini), de antigeni (proteine străine), paraziți etc., care l-ar putea leza sau distruge. Sistemul imunitar este cu adevărat forța polițienească a organismului.

SISTEMUL ENDOCRIN (GLANDULAR)

STRUCTURI – Hipofiza (glanda pituitară), epifiza (glanda pineală), tiroida şi paratiroida, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (inclusiv insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovare şi testicule.

FUNCȚII – Reglează toate activitățile organismului, de la respirație, reactivitate nervoasă şi modificări de temperatură, până la excreție. Aceste operații se realizează cu ajutorul hormonilor, neuro-transmițătorilor, steroizilor etc. Sistemul endocrin este strâns legat şi de factorul emoțional şi cel mental.

SISTEMUL MUSCULAR

STRUCTURI – Muşchii, tendoanele şi țesutul conjunctiv.

FUNCȚII – Mişcarea, rezistența şi sprijinul scheletului osos. Transportă căldura.

SISTEMUL NERVOS

STRUCTURI – Creierul, măduva spinării (sistemul nervos central), sistemul nervos autonom, organele senzoriale (ochi, urechi, nas, nervii olfactivi etc.).

FUNCȚII – Sistemul nervos este într-adevăr magistrala informațională a organismului. El se împarte în două sisteme principale: sistemul nervos autonom (SNA) şi sistemul nervos central (SNC). Sistemul autonom se împarte la rândul său în sistemul simpatic şi sistemul parasimpatic.

SISTEMUL DE REPRODUCERE

STRUCTURI – Testicule, ovare, spermă, ovule, glandele mamare şi prostata. Sistemul reproducător lucrează în tandem cu sistemul endocrin.

FUNCȚII – Reproducere prin concepție, perpetuarea şi perfecționarea (de presupus) speciei.

SISTEMUL RESPIRATOR

STRUCTURI – Plămâni, trahee, bronhii, bronhiole şi alveole pulmonare.

FUNCȚII – Ingerarea de către corp a principalei surse de energie – „oxigenul". Oxigenul face posibilă producerea oxigenării în interiorul organismului. Sistemul respirator elimină bioxidul de carbon; ajută la reglarea echilibrului dintre acizi şi baze în organism; şi preia în corp hidrogen, carbon, azot şi altele. Aceste elemente constituie hrana fundamentală a organismului.

SISTEMUL OSOS

STRUCTURI – Toate oasele şi cartilajele care intră în structura corpului fizic. Sunt 206 oase în corpul omenesc: la cap – douăzeci şi nouă de oase; membre superioare – şaizeci şi patru de oase; trunchi – cincizeci şi unu de oase; membre inferioare – şaizeci şi două de oase.

FUNCȚII – Sistemul osos conferă forma şi structura corpului fizic. De asemenea, el face posibilă activitatea locomotoare a membrelor. Oasele corpului omenesc servesc, de multe ori, drept sursă de calciu, deşi nu ar trebui să se întâmple acest lucru.

MODULUL 2.3 – Celula

În modulele 2.1 şi 2.2, am structurat deja elementele fundamentale şi am prezentat succint toate sistemele din organism. Modulele 2.5 şi 2.13 cuprind prezentarea detaliată a fiecăruia din aceste sisteme (sistem circulator, sistem imunitar, sistem endocrin, şi aşa mai departe), organele şi glandele din care se compun, ca şi funcțiile fiecăruia în parte.

Totuşi, înainte de a aborda sistemele, organele şi glandele, vă propun să începem cu începutul: adică celula. Aşa cum orice obiect este format din atomi, corpul omenesc – oase, țesuturi, organe şi glande – este compus din celule.

Corpul omenesc are peste 75 de miliarde de celule, fiecare dintre acestea având identitatea sa proprie, aşa cum şi dumneavoastră aveți o identitate unică. Fiecare dintre celule îndeplineşte o funcție specifică, iar împreună, celulele conlucrează armonios, cu scopul de a forma o conştiință (organism) socială. Cu alte cuvinte, fiecare celulă a organismului depinde de toate celelalte celulele şi conlucrează pentru a susține viața şi a menține buna funcționare a organismului.

Aşa cum microcosmosul reflectă macrocosmosul la scară redusă, şi corpul este reflectarea fiecăreia dintre celulele sale, fiecare fiind o societate de sine stătătoare, într-adevăr, fiecare celulă este asemănătoare unui oraş care se întreține în totalitate din resurse proprii, având grijă de fiecare şi de toate funcțiile proprii. Există numai două excepții de la regulă. Toate celulele au nevoie de **o sursă exterioară de energie** (de conexiune), care provine din lumea exterioară, şi toate au nevoie să **elimine reziduurile** pe care le-au produs. Vă propun să analizăm „oraşul" sau „universul" celulei.

În cadrul unui oraş există numeroase şi diverse sisteme sau structuri (de genul unui departament de rețele de drumuri), care îndeplinesc funcții specifice, destinate să asigure supraviețuirea şi productivitatea acelui oraş. Acest lucru este valabil în interiorul fiecărei celule. Ea dispune de un tribunal (**nucleul**) unde se păstrează toate dosarele cetățenilor (informațiile genetice). În interiorul acestei clădiri (nucleul), lucrează funcționari guvernamentali (**nucleoli**) care desfăşoară activitățile zilnice şi satisfac nevoile „oamenilor de pe teren" (**ribozomii**). Toate cele descrise mai sus determină individualitatea celulelor şi a funcțiilor pe care le îndeplinesc.

Atmosfera şi substanța vitală a celulei se numeşte **citoplasmă**. Oraşul (sau celula) este înconjurat şi protejat de un sistem format din ziduri de apărare şi din porți, denumit **membrana plasmatică** sau **membrana peretelui celular**. Acest „zid celular" are gardieni care permit sau nu substanțelor accesul în celulă.

Clădirea administrativă (nucleul) mai este înconjurată de un zid de apărare funcțional, denumit **învelişul nuclear**. În acest punct, există lucrători care transmit informația (substanțele) de la centru (nucleul) către restul oraşului şi dinspre oraş (corp sau citoplasmă) către nucleu. Aceşti lucrători se numesc **reticul endoplasmatic** (pe scurt, **RE**).

Substanțe extracelulare = substanțe din afara celulei
Substanțe intracelulare = substanțe din interiorul celulei

Aparatul Golgi este astfel denumit după Camillo Golgi (persoanelor care fac diverse descoperiri le place să denumească aceste lucruri după ei). Golgi a fost un histolog italian care a descoperit funcția pe care o îndeplinesc aceste formațiuni de saci membranari din interiorul celulei şi care acționează asemenea unor uzine. Ele colectează, modifică, ambalează şi distribuie proteinele şi lipidele produse de **RE**. Aceste proteine sunt prezente în cantități mari în pancreas, glande salivare, ficat şi alte organe.

În oraşele noastre există transportatori şi spații de depozitare. În celule, acestea se numesc **vezicule**. **Veziculele secretoare** se desprind de aparatul Golgi odată cu materialele fabricate de RE şi le transportă către peretele exterior al membranei celulare, unde acest material este descărcat sau transportat în lumea corpului. Anumite vezicule acționează ca rezervoare în care sunt depozitate aceste produse „create" sau „fabricate" până când va fi necesară utilizarea lor. Un exemplu în acest sens este hormonul numit insulina, care este depozitat în veziculele din celulele beta ale pancreasului. Când creşte nivelul de glucoză din sânge, aceste vezicule eliberează în sânge insulina pe care au depozitat-o, pentru a ajuta astfel la utilizarea glucozei de către celulă.

Ca orice oraş, organismul are nevoie să fie apărat de invadatori. Multe celule acționează ca agenți de apărare a corpului. Acestea se numesc **celule imunitare**. În interiorul fiecărei celule se află **lizozomi** care sunt vezicule ce conțin o varietate de **enzime** folosite pentru funcțiile de salubrizare intracelulară şi de eliminare (digestive). **Macrofagele** (de pildă, globulele albe) înghit bacteriile (antigeni sau agenți patogeni). Lizozomii din interiorul celulelor „mănâncă" sau „digeră" (descompun în elemente constitutive) invadatorul şi îl distrug.

Dar ce-ar face un oraş fără energie? Centrala de energie în cazul unei celule poartă numele de **mitocondrii**. Acestea sunt organitele celulare (organe sau structuri specializate), în formă de boabă de fasole sau de baghetă (tijă), care produc, depozitează şi eliberează **adenozin trifosfat** (ATF). Aceasta este sursa principală de energie pentru majoritatea reacțiilor chimice în interiorul celulei. Mitocondriile folosesc oxigen (metabolism prin oxidare), ceea ce permite producerea de ATF.

Porțiunile de susținere sau osatura celulelor (sau „structurile" oraşului) se numesc **citoschelet** şi sunt formate din proteine (lanțuri şi legături de aminoacizi). În interiorul acestui citoschelet, există mai multe structuri, fiecare îndeplinind un rol precis în flexibilitatea, forma şi mărimea acesteia. Acestea se numesc microtubuli, microfilamente şi filamente intermediare.

Merită amintit că unele celule prezintă **cili**, derivații ca nişte fire de păr, care pornesc de pe peretele exterior al membranei. Ele pot varia ca număr de la unul la câteva mii. Sarcina lor coordonată este de a disloca secrețiile mucoase. Acest lucru se poate constata cu uşurință în tractul respirator, sunt secretate mucozități provenind din mucoasa limfatică de pe învelişul pulmonar şi al bronhiilor. Acțiunea cililor permite organismului să păstreze plămânii curați, nepermițând prafului sau altor particule străine să pătrundă în plămâni şi să dăuneze (sau să îi afecteze) funcțiilor pe care le îndeplineşte.

Unele celule prezintă aşa-numiții **microvili**, care sunt prelungiri ale peretelui exterior al membranei celulare. Acest lucru este valabil mai ales în cazul celulelor rinichiului şi ale peretelui intestinal, unde este necesară o absorbție suplimentară de substanțe nutritive.

Aşadar, vă puteți da seama de modul în care celula „funcționează ca" şi „este creată ca" un oraş. Toate lumile (creațiile) lui Dumnezeu sunt reflexii în oglindă unele față de celelalte, de la **macrocosmos** (cea mai mare „lume") până la **microcosmos** (cea mai mică).

Pentru a înțelege natura celulelor din organism, este la fel de important să înțelegem modalitățile diferite prin care pot pătrunde în celulă substanțele nutritive sau elementele chimice, prin peretele membranei celulare. În principal, există două modalități care fac posibilă producerea acestui proces, **difuziunea** şi **osmoza**.

Cum pătrund substanțele nutritive în celule

Difuziune – într-o soluție, moleculele şi substanțele trec de la o concentrație de particule mai mare, la o concentrație mai mică. Un exemplu obişnuit în acest sens este modul în care un cub concentrat de zahăr difuzează într-un pahar cu apă.

Osmoză – acesta este un tip de difuziune prin care moleculele sau substanțele trec de la o soluție de concentrație mai mică, la o soluție sau un fluid cu concentrație mai mare. Osmoza şi ritmul în care se produce depind de o sumă de factori care favorizează această activitate. Primul, şi cel mai important factor, este acela că osmoza exercită presiune şi de o parte şi de alta a peretelui membranei celulare. Al doilea factor este permeabilitatea membranei. Iar al treilea factor este potențialul electric din peretele membranei şi porii acesteia.

Cea mai mare parte a procesului de osmoză şi de difuziune „favorizată" necesită un „agent activ de transport". Un agent activ de transport presupune că un „purtător" sau „vehicul" (asemănător unui autobuz) este folosit pentru a susține deplasarea unei molecule sau a unei substanțe prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens este insulina, care este purtătorul sau vehicul de transport al glucozei până în interiorul unei celule. De remarcat este faptul că acest tip de activitate necesită un consum mic de energie, deoarece este vorba de o deplasare activă, şi nu pasivă. Această energie provine de la mitocondriile celulei sub forma ADF (adenozin

difosfat) care provine din ATF (adenozin trifosfat) aflat în stoc. Purtătorul sau vehiculul de transport poate fi un hormon, o proteină, un steroid sau un mineral.

Dacă vă interesează să vă vindecați cu adevărat, să vă regăsiți adevărata sănătate şi vitalitate, trebuie să porniți de la nivelul celular. **Pentru a avea o sănătate şi o vitalitatea de durată, vindecarea trebuie să se producă la nivel celular.** Din punct de vedere spiritual, orice formă de viață, indiferent cât de mică sau mare ar fi ea (de la atomi până la universuri, trecând prin tot ceea ce există între ele), atunci când se manifestă în plan fizic, trebuie să aibă un suport mental (partea care corespunde gândirii) şi unul emoțional (partea astrală). Această afirmație este valabilă pentru fiecare dintre celulele existente în organism, pentru toate plantele, pentru toate animalele, dar şi pentru organismul dumneavoastră în ansamblul său. Un exemplu extraordinar este furnizat de autorii Christopher Bird şi Tom Hopkins, în cartea lor intitulată *Viața secretă a plantelor* (*The Secret Life of Plants*), care ne oferă dovada capacității senzoriale şi de memorare prezentă la regnul vegetal. Aceste capacități sunt mai evidente la regnul animal şi cu mult mai evidente la ființele umane.

Celulele reacționează la stimuli externi nu numai din hormoni, minerale, zaharuri, proteine şi altele de acest fel; capacitatea lor de funcționare este afectată într-o măsură considerabilă de factorii pH ai organismului (acidoză), de congestie, tipuri de alimente consumate şi consum chimic. De asemenea, ele reacționează la gânduri şi la emoții (sentimente). Tipurile de gânduri şi de sentimente pe care le aveți, le cultivați sau le purtați cu dumneavoastră vor influența într-o proporție însemnată modul de funcționare a celulelor. Dacă vreți să vă bucurați de o sănătate plină de vitalitate, este obligatoriu să curățați (detoxificați) corpul, mintea şi emoțiile, adică să vă eliberați, în acest mod de orice balast.

Diviziunea celulei-mamă va determina formarea țesuturilor, apoi a organelor şi a glandelor şi aşa mai departe. Există **două tipuri de diviziune celulară** – **meioză** şi **mitoză**.

Tipuri de diviziune celulară

Meioză – celula se divide folosind numai jumătate din cromozomii celulei somatice sau ne-reproductive respective. (Aceste celule au funcția de a înlocui.)

Mitoză – fiecare celulă se divide cu acelaşi număr de cromozomi ca şi celula-mamă sau somatică. (Aceste celule au funcția de a crea.)

Prin intermediul miozei şi al mitozei, organismul se dezvoltă şi se reface. Vă propun să analizăm grupările de celule numite țesuturi.

MODULUL 2.4 – Țesuturile

Majoritatea celulelor individuale sunt grupate, formând țesuturi. Apoi țesuturile se pot grupa pentru a forma organe şi glande. Există **patru tipuri principale de țesuturi** care cuprind, căptuşesc, susțin, protejează sau controlează structurile de bază ale organismului.

Boala nu se instalează într-un țesut sănătos

Când țesuturile, organele sau glandele nu reuşesc să îşi îndeplinească funcțiile, această incapacitate induce efectul de domino la nivelul întregului organism, provocând apariția diverselor simptome de boală.

Sănătate cu vibrație bună = țesut sănătos

Regenerare tisulară = alcalinizare + detoxificare + nutriție + energie = sănătate cu vibrație bună.

TIPURI DE ȚESUT

EPITELIAL – Acoperă suprafața şi învelişul cavităților organismului sau ale glandelor. Se regăseşte în tractul digestiv, plămâni, vase sanguine etc.

CONJUNCTIV – Acest tip de țesut susține şi ține adunate la un loc toate celulele, organele şi glandele.

MUSCULAR – Acest tip de țesut susține structura osoasă a corpului, sau scheletul, şi este utilizat în mişcarea diverselor structuri, inclusiv a membrelor.

NERVOS – Acest tip de țesut conține magistrala informațională a organismului, adică sistemul nervos. Acest țesut se încarcă cu sarcini electrice şi face posibile transmisiile electrice.

Nu uitați că toate țesuturile sunt compuse din celule individuale şi că fiecare dintre celule are nevoie de substanțe nutritive, de energie şi de un ciclu de evacuare adecvat.

Vă propun să studiem țesuturile denumite organe şi glande la nivelul fiecărui sistem al organismului.

MODULUL 2.5 – Sistemul Cardiovascular şi Sângele

INIMA

Inima este un organ de recepție şi de păstrare, format din patru camere şi prevăzut cu un sistem de valve care permit sângelui să fie pompat în interiorul şi spre exteriorul inimii. Pe partea dreaptă sunt două camere, iar pe partea stângă sunt amplasate alte două. Camerele aflate în partea superioară se numesc **auricule** (sau **atrii**), iar cele din partea inferioară, mai mari, se numesc **ventricule**. Sângele curat şi oxigenat, din arterele pulmonare, pătrunde în auriculul stâng, superior, străbate valva mitrală şi pătrunde în ventriculul stâng, inferior, după care revine în organism pentru a-l hrăni şi oxigena. Sângele se întoarce apoi în inimă, după o călătorie în care a străbătut cei câțiva kilometri pe care se întinde sistemul vascular, urcă în auriculul drept, coboară în ventriculul drept şi iese înspre plămâni pentru a lua din nou oxigen. Glandele suprarenale determină în mod esențial forța şi ritmul cu care inima pompează sângele. Se spune că inima este o pompă, însă, în realitate, presiunea este imprimată de plămâni.

SISTEMUL VASCULAR

Deşi arterele, vasele capilare şi venele nu sunt organe şi nici glande, ele asigură legătura cu toate celulele din organism, inclusiv cu cele care formează organele şi glandele. Datoria lor este de a transporta combustibili vitali şi materiale de construcție până la toate celulele din organism. Sistemul vascular al organismului dumneavoastră este cel care transportă forța fizică a vieții, adică sângele. Sângele este utilizat pentru a transporta substanțe nutritive, hormoni, enzime, oxigen, antioxidanți şi altele. El colaborează cu sistemul limfatic, contribuind astfel la eliminarea reziduurilor celulare şi a celor rezultate din metabolism, şi poate afecta semnificativ temperatura corpului. Sănătatea fiecărei celule depinde de sănătatea şi de rezistența sistemului vascular şi de calitatea sângelui care circulă prin el.

Vase sanguine: artere, capilare, vene

ARTERE – Arterele transportă sânge curat oxigenat (care este „îmbogățit” cu substanțe nutritive) de la plămâni, prin arterele pulmonare, până la inimă, de unde merge mai departe prin întregul organism către toate celulele, țesuturile, organele şi glandele.

CAPILARE – Capilare sunt vase mici (minuscule) care fac legătura între cele mai mici artere (denumite **arteriole**) şi capătul celor mai mici vene (denumite **venule**). Oxigenul şi alte elemente sunt schimbate cu bioxidul de carbon, alte gaze şi reziduuri metabolice. Toate acestea sunt transportate prin intermediul sistemului vascular înapoi la plămâni, rinichi şi colon, pentru a fi eliminate. Pereții vaselor capilare constau dintr-un singur strat de celule scuamoase (**endoteliu**).

VENE – Conform afirmațiilor anterioare, sistemul vascular transportă bioxid de carbon, reziduuri celulare şi alte toxine dinspre celule şi dinspre zonele interstițiale înapoi în plămâni şi în organele excretoare, pentru a fi evacuate din organism. Acesta este un ciclu care se produce constant, care funcționează zi şi noapte, timp de 365 de zile pe an, până la moarte. Un regim alimentar bogat în acizi şi în cantități excesive de alimente „aglutinante" (cum este amidonul rafinat), substanțe chimice, metale grele, minerale, ca şi lipsa utilizării calciului (din cauza funcționării reduse a glandei tiroide), toate acestea afectează negativ acest sistem vital. Pereții vasculari sunt sensibili la inflamații provocate de acizii ingerați sau rezultați din metabolism. Dacă această inflamație nu este detectată la timp de steroizi (din glandele suprarenale), ea poate produce formarea plăcilor de colesterol. Această situație conduce la apariția ocluziilor (blocaje) care, la rândul lor, pot provoca infarct miocardic, accidente vasculare sau cerebrale, moartea țesuturilor şi moartea sistemului.

Sângele

Sângele şi clorofila sunt nectarurile lichide ale vieții; constituie forța vitală concentrată în substanțe nutritive, materiale de construcție şi de regenerare şi altele de acest gen. În lipsa lor, viața plantelor, a animalelor şi a omului ar ajunge în punctul terminus. Toate ființele şi structurile vii din natură au o formă sau alta de „sânge" sau „forță vitală" care le susține corpul fizic.

Sângele omenesc este compus din elemente formate şi din plasmă. **Elementele formate** sunt celulele sau globulele roşii (eritrocite), celulele sau globulele albe (leucocite) şi plachetele sanguine (trombocite). **Plasma** este formată din 92% apă şi 8% diverse alte substanțe, inclusiv substanțe nutritive, proteine, ioni, gaze, produşi secundari de metabolizare etc. Tabelul de la pagina următoare face o trecere în revistă a elementelor care compun serul sanguin.

Sângele conține două tipuri elementare de celule: **eritrocite** şi **leucocite**.

Eritrocite

Eritrocitele sunt celulele numite **globulele roşii**. Culoarea lor roşie se datorează conținutului de **hemoglobină**. Componenta hem a hemoglobinei (nucleul) are un singur atom de fier, care se leagă de o moleculă de oxigen, dându-i culoarea roşie. Globina (o proteină) se leagă de bioxidul de carbon. Eritrocitele transportă oxigen şi bioxid de carbon. Combinate cu hemoglobina, aceste celule transportă 97% din oxigenul necesar sistemului şi 92% din bioxidul de carbon necesar sistemului. O enzimă numită **anhidrază carbonică**, aflată în eritrocite, catalizează (transformă) bioxidul de carbon în hidrogen şi în ioni de bicarbonat. Acest proces se produce în scopuri de transport, deoarece bioxidul de carbon diminuează valorile pH-ului din organism, făcându-l mai acid. Plămânii transformă din nou hidrogenul şi ionii de bicarbonat în bioxid de carbon. Bioxidul de carbon poate fi acum eliminat fără riscul producerii de acidoză excesivă în organism.

Leucocite

Leucocitele sunt celulele numite **globulele albe**. Aceste celule asigură imunitatea şi sunt prezentate detaliat în secțiunea intitulată „Sistemul imunitar", din acest capitol. Există mai multe tipuri de leucocite: **neutrofile**, **limfocite**, **monocite** (**macrofage**), **eozinofile** şi **mastocite**.

Compoziția serului sanguin

ELEMENTE FORMATE

Apă – 92%

Proteine – 8% dintre care:

albumine – 58%
globuline – 38%
fibrinogen – 4%

Alte elemente componente (solubile)

substanțe nutritive
ioni
gaze
produşi secundari reziduali
hormoni, neuro-transmițători

PLASMĂ

Eritrocite – globule roşii (între 4 şi 6 milioane), transportă hemoglobina şi tamponează ionii de hidrogen (transformă CO_2); neutralizează monoxidul de carbon

Leucocite – globule albe; celulele imunității (între 5 000 şi 9 000)

Neutrofile – 60-80%
Limfocite – 20-40%
Eozinofile – 1-4%
Monocite – 3-8%
Plachete sanguine – între 200 000 şi 500 000

Eritrocitele (globulele roşii) şi leucocitele (globulele albe) sunt derivate din aşa-numitele **celule stem**. Sângele uman transportă nenumărate substanțe vitale pentru sănătatea organismului prin celulele sale. De asemenea, fluxul sanguin transportă reziduuri rezultate din metabolism şi activitate celulară, ca şi produşi secundari.

Organismul uman încearcă să mențină permanent **echilibrul acid-alcalin**. Alcalinitatea este predominantă în lichide şi în țesuturi, cu excepția celor ale stomacului. Sângele joacă rolul cel mai important în cadrul acestui proces de menținere a echilibrului, începând cu descompunerea bioxidului de carbon, până la furnizarea necesarului de electroliți, steroizi (lipide) etc. Unul dintre cele mai ilustrative exemple din procesul de menținere a echilibrului este modul în care, în prezența anhidrazei carbonice, globulele roşii transformă mai întâi bioxidul de carbon (acid) din celule şi din sistem în ioni de bicarbonat (alcalini), pentru a transforma din nou ionii respectivi în bioxid de carbon, când aceştia ajung în plămâni.

Lichide ale speciilor alcaline şi efectele negative ale acidozei

Salivă (alcalină) – ulcerații şi plăgi (herpes)
Urină (alcalină) – infecții ale tractului urinar, cancer renal sau al vezicii urinare
Suc gastric (acid) – ulcere (gastrită), cancer la stomac
Suc intestinal (alcalin) – ulcere (enterită şi colită), cancer intestinal
Sânge (alcalin) – moarte

După cum precizam anterior, omul aparține speciei frugivorelor, adică o specie care funcționează optim în condiții de alcalinitate. Tabelul de mai sus evidențiază acele părți ale organismului în care predomină lichidele alcaline, ca şi efectele dăunătoare ale acidozei în aceste zone ale organismului.

Când, în urma dietei, organismul tinde să formeze aciditate mai mare, hormonii ajung la un dezechilibru, alimentele ingerate, intră într-un proces de fermentație şi de putrefacție, în loc să fie digerate complet, ceea ce are drept efect formarea de mucozități în exces şi apariția unor inflamații. Sângele se intoxică, iar sistemul limfatic se blochează. Mulți specialişti denumesc această stare **boală**.

Prin urmare, este important să mențineți alcalinitatea organismului, să îl feriți de toxine şi să-l păstrați curat – atât în interior, cât şi în exterior. Respectarea acestor condiții asigură sănătatea şi vitalitatea corpului.

MODULUL 2.6 – Sistemul Digestiv

CAVITATEA BUCALĂ ŞI GLANDELE SALIVARE

Gura realizează descompunerea mecanică (prin dantură) şi enzimatică inițială a alimentelor complete, în complecşi nutritivi de mici dimensiuni şi mai simpli. Glandele salivare secretă **amilază** (ptialină), care este o enzimă alcalină folosită în procesele digestive pentru descompunerea amidonului şi a carbohidraților. Această enzimă hidrolizează ionii de amidon şi de glicogen, transformându-i în maltoză.

STOMACUL

Stomacul este amplasat între esofag şi duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Se află sub diafragmă şi în partea dreaptă a splinei. O porțiune a stomacului se află chiar sub ficat. Alimentele pătrund în porțiunea superioară a stomacului prin cardia şi părăsesc stomacul prin pilori. Peretele stomacului este format din patru straturi. Stratul interior, sau mucoasa, conține glande simple de formă tubulară, care secretă sucurile gastrice. Unele secretă pepsinogen, iar altele, HCl (acid clorhidric). Mai există aici celule care secretă mucus.

Când vedem, mirosim sau ne imaginăm mâncarea, aceste senzații declanşează secrețiile de sucuri gastrice. Prezența reală a hranei stimulează producerea de către stomac a hormonului gastrină, care, la rândul său, eliberează o cantitate si mai mare de suc gastric.

Hormoni duodenali

PEPTIDĂ – stimulează eliberarea de peptidază pentru a încheia digestia proteinei finale şi transformarea în aminoacizi.

SECRETIN – stimulează bicarbonatul de sodiu şi secreția biliară în vederea alcalinizării şi descompunerii grăsimilor.

COLECISTOKININĂ – stimulează enzimele pancreasului; contractă colecistul în vederea extragerii secreției biliare.

Enzime duodenale

PEPTIDAZĂ – încheie descompunerea proteinelor şi transformarea în aminoacizi.

SUCRAZĂ, MALTAZĂ ŞI LACTAZĂ – (lactaza numai până la vârsta de trei ani) transformă zaharurile complexe în monozaharide sau zaharuri simple.

Digestia cu enzimă proteolitică se produce în stomac atunci când HCl (acidul clorhidric) transformă pepsinogenul în pepsină, care desface apoi structurile proteinice complexe în structuri mai simple, denumite **peptone**. Acesta este un proces digestiv activ. Dacă alimentele ingerate nu conțin proteine, stomacul se comportă ca un rezervor temporar pentru digerarea carbohidraților şi a grăsimilor. Digerarea acestor alimente începe în cavitatea bucală, prin intermediul sucurilor

digestive alcaline – amilază (ptialină) etc. Dacă proteina este prezentă în cadrul procesului, atunci acizii din stomac neutralizează aceste enzime până când alimentele trec în duoden, unde sunt reactivate şi îmbogățite.

Stomacul lucrează ca o capsulă de încetinire a timpului, acordându-le alimentelor răgazul necesar pentru a fi digerate (sau desfăcute în elemente), astfel încât organismul să le poată folosi corespunzător. Stomacul funcționează sub control nervos şi hormonal. El poate absorbi mai ales alcoolul şi apa, inclusiv tincturile din plante şi unele sucuri obținute din fructe şi legume.

Din punct de vedere spiritual, stomacul este oglinda plexului solar, care este centrul câmpului nervos care hrăneşte capul, trunchiul, extremitățile superioare şi inferioare ale organismului. O disfuncție la nivelul stomacului poate slăbi întregul organism, cu efect direct asupra stării emoționale (poate induce sentimente de frică), nevoilor de oxigen, capacității de conştientizare, poate provoca dureri de cap şi alte stări.

INTESTINUL SUBȚIRE

Intestinul subțire formează prima parte a structurii intestinale. Intestinul subțire are un diametru mai mic decât al colonului şi o lungime de patru, până la şase ori mai mare. Este format din trei porțiuni distincte, fiecare având de îndeplinit o sarcină specifică.

Duodenul

Această primă porțiune a intestinului subțire are o lungime cuprinsă între 20 şi 28 de centimetri. Prin tractul biliar obişnuit, el primeşte enzime, bicarbonat de sodiu pentru alcalinizare de la pancreas şi secreție biliară de alcalinizare de la vezica biliară / ficat. Cea mai mare parte a duodenului are rol digestiv şi de alcalinizare. Secrețiile hormonale sunt un alt aspect al funcției pe care o îndeplineşte duodenul.

Este important de înțeles că micii pereți intestinali sunt formați din falduri circulare (sau **vili**), denumite cute circulare. Mucoasa se pliază pe aceşti vili sau microvili pentru a mări suprafața de absorbție a intestinului. Acestea au aspectul unor ondulații sau valuri şi permit organismului să atingă potențialul maxim de digestie şi de absorbție a substanțelor nutritive.

La baza multora dintre vili (în duoden) se află nişte glande, numite glandele lui **Lieberkuhns**, care secretă hormoni şi enzime digestive.

Jejun

Cea de-a doua porțiune a intestinului subțire are o lungime de aproximativ 2,4 metri. împreună, duodenul şi jejunul formează două cincimi din intestinul subțire. Din acest moment, enzimele digestive din duoden acționează direct asupra majorității particulelor din produsele alimentare. Se produce acum absorbția substanțelor nutritive, o dată cu intervenția enzimelor care descompun particulele alimentare în forma lor cea mai simplă.

Ileon

Cea de-a treia porțiune are o lungime cuprinsă între aproximativ 4,5 şi 9 metri şi cuprinde trei cincimi din partea inferioară a intestinului subțire. Majoritatea produşilor secundari rezultate în urma digestiei s-au transformat în aminoacizi (structuri de construcție), monozaharide (combustibili), acizi graşi (grăsime şi combustibil), glicerol, vitamine şi minerale. Acestea sunt absorbite sau amestecate cu apă, continuându-şi drumul în colon. Acest amestec lichid trece în prima parte a intestinului gros, cunoscută sub denumirea de cecum, care formează prima parte a porțiunii ascendente.

PANCREASUL

Pancreasul este atât o glandă endocrină, cât şi una exocrină, fiind localizată în poziție orizontală, în spatele stomacului şi frontal față de prima şi cea de-a doua vertebră lombară. Capătul pancreasului este ataşat de duoden (intestinul subțire), iar partea sa terminală ajunge până la splină. Corpul pancreasului prezintă numeroase glande exocrine. Acestea dispun de numeroase canale proprii, care duc până în tractul pancreatic principal, care se uneşte cu tractul biliar comun. Tractul comun al colecistului se varsă în duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Întregul țesut al glandelor exocrine conține aglomerări de celule, denumite Insulele lui Langerhans. Acestea constituie sistemele endocrine din pancreas.

Partea endocrină a pancreasului va fi detaliată în cadrul sistemului endocrin, prezentat mai târziu în acest capitol. Deoarece acum ne ocupăm de digestie, vom analiza porțiunea exocrină a pancreasului, adică cea prevăzută cu canale. Aceste glande furnizează întreaga cantitate de enzime necesare descompunerii alimentelor. Ele sunt cele care asigură bicarbonatul de sodiu necesar unei substanțe de alcalinizare, numită **chim**, indispensabilă alcalinizării conținutului stomacului. Chimul conține HCl (acid clorhidric) şi pepsină. Bicarbonatul de sodiu şi secreția biliară produsă de colecist se combină în duoden pentru a activa enzimele digestive alcaline din pancreas şi de pe peretele intestinal. Când conținutul stomacului nu poate fi alcalinizat, atunci digestia se opreşte. Alimentele ajunse în stomac fermentează şi intră în putrefacție, provocând acumularea masivă de gaze. În acest moment, s-a pierdut valoarea nutritivă a alimentelor, iar organismul nu va beneficia de ele.

Acest amestec format din enzime şi bicarbonat de sodiu se numeşte **suc pancreatic**. Sucul pancreatic are o valoare pH cuprinsă între 8,4 şi 8,9 unități, care este alcalină. Sucul pancreatic este stimulat de doi hormoni, secretina şi colecistochinina, care sunt produse de mucoasa duodenală. Acest suc pancreatic circulă prin canalul pancreatic către canalul colecistului pentru a se vărsa în duoden. Printre sucurile produse în pancreas se numără bicarbonatul de sodiu (care produce alcalinitate) şi enzimele **tripsinogen**, **chimotripsinogen**, **amilază** şi **lipază**.

Sucul pancreatic şi funcțiile sale

BICARBONAT DE SODIU – substanță de alcalinizare şi activator a enzimelor (neutralizează acidul gastric).

TRIPSINOGEN – enzimă care este transformată în tripsină, în duoden.

CHIMOTRIPSINOGEN – enzimă care este transformată în chimotripsină în duoden (tripsina şi chimotripsina încheie procesul de digestie a proteinelor, transformând peptonele în peptide. De aici, peptidele sunt divizate [de pe peretele intestinal] de protează în aminoacizi – cărămizile de temelie ale structurii proteinice).

AMILAZĂ – enzimă care divide (prin hidroliză) amidonul (maltoza) sau zaharurile complexe (dizaharidele şi polizaharidele) în monozaharide sau zaharuri simple.

LIPAZĂ – enzimă care emulsionează (descompune) grăsimile în acizi graşi şi glicerol.

Pancreasul uman este unul dintre organele vitale. El este distrus de acidoză şi de substanțe chimice dăunătoare. Aceleaşi substanțe care distrug ficatul, distrug şi pancreasul. Din punct de vedere spiritual, pancreasul omului este conectat la procesele de gândire şi la modul în care se manifestă.

FICATUL

Ficatul uman poate fi comparat cu un imens combinat chimic care furnizează unui întreg oraş necesarul capabil să îi satisfacă nevoile funcționale (metabolice). Specialiştii susțin că, pentru construirea unei uzine de acest tip, ar fi nevoie de un teren de 200 de hectare. Ficatul omului

îndeplineşte atât de multe funcții diferite, încât cercetătorii nu au reuşit să le descopere încă pe toate. Este suficient să amintim că este obligatoriu să îngrijim acest organ extrem de prețios.

Ficatul este cel mai mare organ din organismul omenesc şi îndeplineşte majoritatea funcțiilor sale. Cea mai mare parte a ficatului este situată în partea dreaptă, chiar sub diafragmă, la acelaşi nivel cu partea inferioară a sternului. Partea inferioară a ficatului este concavă şi acoperă stomacul, duodenul (prima porțiune a intestinului subțire), flexura hepatică a colonului (partea superioară din dreapta), glanda suprarenală dreaptă şi partea superioară a rinichiului drept.

Ficatul este format din patru lobi şi este acoperit de o membrană fibroasă, consistentă şi dură, care se numeşte **capsula Glisson**.

Toate vasele sanguine şi canalele hepatice pătrund în ficat prin hil. Ficatul este împânzit de numeroase canale mici prin care circulă bila, conducând la canalul hepatic principal, care se uneşte cu colecistul şi formează „canalul biliar comun". Acest canal biliar comun pătrunde în intestinul subțire prin partea sa superioară, denumită duoden, pe la papila Vater. Aceasta este regiunea cea mai importantă pentru digestie din organism.

Părțile funcționale ale ficatului sunt lobii ficatului, formați din celule hepatice (hepatocite) care sunt traversate de vase capilare sanguine, denumite sinusoide. Aceste sinusoide sunt căptuşite cu celule Kupffer (macrofage) care sunt celulele imunitare hepatice.

Patru sarcini principale

Ficatul îndeplineşte patru sarcini fundamentale din care decurg o multitudine de funcții. Aceste sarcini sunt:

STOCARE ŞI DISTRIBUȚIE – ficatul depozitează diverşii aminoacizi rezultați din alimentele digerate, apoi îi reconstruieşte pentru a produce proteinele esențiale pentru organism. Ficatul transformă glucoza în exces în glicogen (grăsimi stocate), apoi transformă din nou glicogenul stocat în glucoză, atunci când organismul are nevoie de combustibil suplimentar. Ficatul depozitează şi distribuie diverse vitamine, printre care: vitaminele A, D, E şi K (vitaminele liposolubile). Ficatul este şi cel care stochează diferite minerale, printre care fier şi cupru.

TRANSFORMARE, SINTEZĂ ŞI TRANSMUTAȚII BIOLOGICE – ficatul stochează glicogen, iar când nivelul de glucoză din sânge scade, el va converti din nou în glucoză grăsimile stocate (glicogen). Dacă rezervele de glicogen scad, el va transforma în glucoză alte grăsimi şi chiar aminoacizi stocați. Aceasta arată că prioritatea numărul unu a organismului este nevoia de combustibil pentru energie (glucoză / fructoză).

Ficatul transformă amoniacul provenind din consum excesiv de proteine în uree, care este apoi excretată prin rinichi. Ficatul uman sintetizează vitamina K şi diverşi alți agenți de coagulare, printre care protrombină şi fibrinogen. El sintetizează aminoacizii neesențiali, pentru dezvoltarea şi regenerarea funcțiilor.

Colesterolul este sintetizat pentru a fi utilizat de pereții membranei celulare, în producerea steroizilor şi cu scop antiinflamator. Diverse alte minerale şi elemente sunt transformate în alte elemente, prin transmutație. Un exemplu în acest sens îl constituie siliciul care este transmutat, prin regruparea atomilor, dezintegrare radioactivă naturală şi reacții nucleare, în calciu. De asemenea, ficatul sintetizează albumină şi globulină, care sunt molecule de transport.

SECREȚIE – ficatul produce şi secretă aproximativ 1 litru de bilă pe zi. Bila este un agent de alcalinizare şi emulsificare a grăsimilor.

DETOXIFICARE – celulele imunitare (Kupffer) ale ficatului digerează bacteriile, viruşii şi alți agenți patogeni din sângele care circulă în tractul digestiv. Un ficat sănătos poate sintetiza hormoni, medicamente şi alte substanțe chimice până la un anumit punct. Totuşi ingerarea zilnică a acestor substanțe depăşeşte capacitatea de prelucrare a ficatului. Ficatul mai produce enzime care ajută la procesul de detoxificare prezentat mai sus.

METABOLISMUL AMINOACIZILOR

• Sinteza aminoacizilor neesențiali.

• Transformă aminoacizii în glucoză (energie), dacă este necesar. (Nu este recomandabil să permiteți organismului să recurgă la această nevoie extremă de energie.)

• Formează uree din cantitățile excesive de aminoacizi şi de amoniac.

METABOLISMUL CARBOHIDRAȚILOR

• Transformă monozaharidele (altele decât glucoza) în glucoză.

• Glucoza în exces este transformată şi stocată sub formă de glicogen, şi invers.

METABOLISMUL LIPIDELOR

• Colesterolul este sintetizat, pentru a dezvolta celule noi şi a produce steroizi.

• Sunt sintetizate lipoproteinele, care sunt agenții de transport ai grăsimilor.

• Acizii graşi sunt transformați în grupe acetil sau cetone, folosite pentru energie.

• Pigmenții biliari, inclusiv bilirubina, sunt obținuți din hemoglobina fostelor globule roşii.

• Este sintetizată bila pentru emulsificarea şi alcalinizarea conținutului stomacal.

Ați putut constata din descrierea funcțiilor şi proceselor prezentate anterior ce face ficatul şi cât este de important să îl menținem sănătos! Acidoza, alcoolul, medicamentele artificiale toxice etc., sunt extrem de dăunătoare pentru ficatul dumneavoastră. Aproape toate medicamentele, în special produsele cu gudron, cum este aspirina, distrug țesuturile hepatice. Este ficatul dumneavoastră – arătați-i afecțiune şi purtați-vă frumos cu el!

Ficatul are legături cu creierul prin modalități care nu sunt pe deplin înțelese de cei mai mulți oameni. Când ficatul este inflamat, iar funcțiile sale sunt afectate, şi mentalul va avea de suferit. Disfuncția hepatică poate duce la apariția furiei sau la scăderea respectului de sine. Nu uitați că organismul se dezvoltă şi funcționează în funcție de felul în care îl tratați. Purtați-vă frumos cu propria persoană!

COLECISTUL

Colecistul (sau vezica biliară) este o pungă membranoasă în formă de pară, amplasată sub lobul drept al ficatului. Colecistul este „rezervorul" secreției biliare, care este produsă de ficat. Deoarece bila este stocată în vezica biliară, organismul extrage apa din ea, mărindu-i concentrația.

Deoarece secreția biliară (sau bila) este utilizată în scopuri digestive, ea se deplasează de-a lungul unui canal cu o lungime de 7 cm, numit canal cistic în canalul hepatic, care se transformă în canalul biliar comun. Canalul hepatic se varsă în duoden (prima porțiune a intestinului subțire).

Secreția biliară este folosită ca agent de alcalinizare, antiinflamator şi agent de emulsificare a lipidelor. Ea conlucrează cu lipaza pancreatică pentru a descompune moleculele mari de grăsime. Bila conține bilirubină, biliverdină, colesterol, substanțe organice şi anorganice şi săruri, lecitină, mucină şi altele.

Colecistochinina (**pancreozimina**) este un hormon produs de peretele intestinal (al duodenului) şi face să se contracte colecistul, care eliberează astfel secreția biliară. Colecistochinina (pancreozimina) este declanşată de lipidele care pătrund în intestinul subțire.

Pe scurt

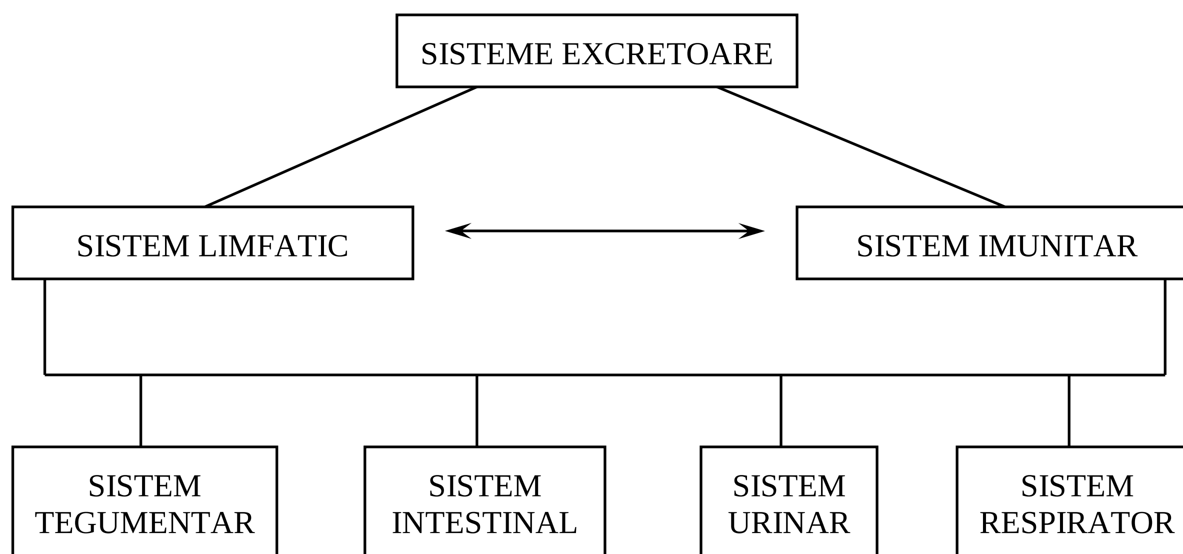
Țesuturile canalului de alimentare, care este denumit tract digestiv, sunt formate din mai multe straturi de celule. Primul strat se numeşte membrană mucoasă; ea căptuşeşte porțiunile de trecere şi cavitățile din organism care intră în contact cu oxigenul. Această mucoasă este formată din celule epiteliale, cunoscute şi sub denumirea de celule mucoase, care secretă umiditate sau mucus utilizat pentru protejarea şi funcționarea organului respectiv. Există, de asemenea, o

membrană bazală sau sub-mucoasă, apoi, în continuare, țesutul conjunctiv şi țesutul muşchilor netezi. Cea mai mare parte a mucusului provine de la glandele Brunner, care sunt localizate în regiunea sub-mucoasă.

Rațiunea pentru care consumăm hrană şi lichide este aceea de a procura combustibil, dar şi materiale de construcție şi de refacere. În esență, majoritatea elementelor şi a compuşilor sunt utilizați ca surse de energie pentru organism. Pornind de la forma lor brută, inutilizabilă, toate alimentele şi lichidele trebuie mai întâi descompuse în cele mai simple şi nutritive substanțe pe care le conțin, astfel încât organismul să le poată apoi absorbi şi utiliza. Membrana celulară este prevăzută cu pori microscopici care permit numai celor mai simple elemente să pătrundă în interior. Dacă porii ar fi mai mari, atunci în celulă ar putea pătrunde particule mai mari, care ar putea provoca leziuni celulare.

Totuşi, din punct de vedere fizic, majoritatea produşilor secundari, rezultați din digestie, dacă sunt descompuşi corect până la forma lor cea mai simplă, pot fi absorbiți prin vilozități până la nivelul capilarelor. Din acest moment, sângele acționează ca vehicul, transportând substanțele nutritive, structurile de construcție şi combustibilii înspre ficat, apoi până la inimă, eliberându-le apoi în sistemul general pentru diversele sale necesități. Produşii secundari rezultați în urma digestiei cuprind: aminoacizi, monozaharide (zaharuri simple), acizi graşi, glicerol, vitamine şi minerale etc.

MODULUL 2.7 – Sistemele Excretoare



SISTEMUL LIMFATIC

Sistemul imunitar şi sistemul limfatic conlucrează cu scopul de a oferi organismului atât protecția necesară, cât şi eliminarea reziduurilor formate în organism. Ambele sisteme se înscriu în categoria „sistem excretor”, însă fiecare dintre ele este un sistem de sine stătător. Să analizăm fiecare dintre aceste sisteme, încercând să înțelegem cum funcționează separat şi în echipă.

Sistemul limfatic acționează ca sistemul septic al organismului. El asigură nu numai protecția celulelor, dar deserveşte, în acelaşi timp, şi evacuarea deşeurilor. Celulele se hrănesc şi excretează aşa cum o faceți şi dumneavoastră înşivă, numai că la o scară mult mai mică. Sângele transportă substanțele nutritive şi combustibilii până la celule, iar sistemul limfatic îndepărtează produsele secundare şi reziduurile rezultate din metabolizarea acestor substanțe nutritive şi combustibili.

Sistemul limfatic este format din lichidul limfatic, vasele limfatice, ganglioni limfatici, splina şi glanda timus.

Lichidul limfatic

Lichidul limfatic este un lichid alcalin, transparent, care circulă dinspre celule înspre zona de alimentare cu sânge venos, prin intermediul vaselor limfatice. Lichidele limfatice din organism acționează asemenea apei care curăță reziduurile din toaleta dumneavoastră, împingându-le înspre sistemul de epurare.

Lichidul limfatic îndepărtează aproximativ 10% din totalul fluidelor pe care le furnizează sistemul sanguin unei celule. Lichidul limfatic este mijlocul sau „plasma" care transportă nenumărate substanțe care trebuie îndepărtate din celule, ca şi substanțele utilizate pentru a proteja celula. Acestea sunt:

• Proteine nefolosite, în exces (inclusiv globulină şi albumină etc.)
• Săruri şi ioni
• Gaze şi deşeuri toxice rezultate din metabolism
• Uree
• Grăsimi (posibil şi compuşi antiinflamatori)
• Glucoză
• Hormoni, steroizi şi enzime
• Substanțe nutritive nefolosite, în special vitamine artificiale
• Paraziți (bacterii etc.)
• Toxine de natură chimică, medicamente pe bază de sulfanilamidă, medicamente de sinteză chimică etc.
• Minerale (inutilizabile la nivel celular)
• Celule imunitare, în special limfocite (celule de tip T şi, mai ales, de tip B), macrofage (monocite) etc.
• Celule agonizante din organism (din cauza atrofierii sau acidozei)
• Grăsimi provenind din tractul intestinului subțire şi din ficat, care sunt absorbite prin nişte vase limfatice mici.

Nu există o „inimă" care să pompeze şi să presurizeze sistemul limfatic, de aceea, lichidele limfatice se deplasează prin următoarele metode:
• Modificări de presiune care se reflectă în sistemul vascular sanguin.
• Contracții ale muşchilor scheletului activați prin mişcare şi exerciții fizice.
• Contracții prin stimularea muşchilor netezi.

Tensiunea sanguină mică (glandele suprarenale), lipsa exercițiului fizic sau un stil de viață sedentar, intestine blocate, ca şi rinichi şi piele congestionate vor duce la uzura şi degradarea sistemului limfatic.

Consumul de proteine (multe dintre acestea fiind abrazive [străine] pentru organism), de acizi şi substanțe care formează mucus (lapte, zaharuri complexe etc.) vor încărca sistemul limfatic, congestionându-l şi făcându-l să stagneze. **Toți aceşti factori se combină, îngrădesc şi încetinesc reactivitatea sistemului, conducând la autointoxicarea celulelor, ceea ce va avea drept efect o activitate redusă şi moarte. După părerea mea, la acest nivel se instalează cancerul.**

Vasele limfatice

Vasele limfatice se întind la nivelul întregului organism şi reproduc sistemul vaselor sanguine, doar că sunt mai largi. Capilarele limfatice (şi capilarele sanguine) se întind în aproape toate zonele interstițiale ale tuturor celulelor. Ele nu se regăsesc în măduva osoasă, în epidermă (partea superficială a pielii), în cartilaje sau în sistemul nervos central.

Plasma sanguină care părăseşte capilarele sanguine hrăneşte şi transportă factorii de energie până la celule. Reziduurile celulare, rezultate din metabolismul acestor elemente sunt evacuate în ceea ce a devenit în acest moment fluidul interstițial care este colectat în capilarele mici ale sistemului limfatic. Capilarele mici conduc până în vasele limfatice mai mari (vene cu valve) şi mai

departe, la ganglionii limfatici şi la organele de filtrare, cum ar fi splina, ficatul, amigdalele şi apendicele etc. Stratul vascular limfatic acoperă întregul organism, într-o manieră asemănătoare sistemului vascular sanguin.

Tractul toracic, care îşi are punctul de origine în abdomen, acționează asemenea unui sac care îşi poate mări volumul, primind vasele limfatice care vin dinspre extremitățile inferioare (membre) şi zona pelviană, inclusiv dinspre stomac şi intestine. Acest tract toracic se întinde în sus prin torace, adunând vasele limfatice de la coaste (zona intercostală), apoi se deplasează către zona subclaviculară din stânga (trunchi), apoi se retrage şi drenează extremitățile superioare din partea stângă. Trunchiul jugular stâng este şi el drenat în această zonă, ceea ce permite drenarea adecvată a laturii stângi a capului şi a gâtului. Partea dreaptă a capului, gâtului şi toracelui sunt drenate sau conectate la tractul limfatic drept.

Pe măsură ce limfa circulă prin vasele sistemului limfatic către venele subclaviculare, ea traversează ganglionii limfatici, care conțin de la macrofage care au rolul să fagociteze (înghit şi distrug) bacterii sau alți agenți patogeni (antigeni). După ce limfa este curățată, neutralizată şi filtrată, ea revine în circuitul sanguin prin jugulara internă şi venele sanguine subclaviculare din partea dreaptă şi stângă.

Ganglioni limfatici

Organismul omului cuprinde mii de rezervoare septice, denumite ganglioni limfatici. Aceştia sunt nişte rezervoare de forma boabelor de fasole, sau „rezervoare septice”, folosite de sistemul limfatic pentru filtrarea, neutralizarea, legarea şi distrugerea agenților patogeni (toxine), antigenilor etc. Ei constau dintr-o rețea fibroasă, care serveşte drept filtru celulelor limfatice. Ganglionii limfatici sunt de dimensiuni relativ mici, de până la un centimetru. Ganglionii limfatici sunt formați din:

- Limfocite (inclusiv celule de tip B şi de tip T)
- Neutrofile
- Celule plasmatice
- Macrofage (număr mare)
- Antigeni
- Molecule anticorpi

Rețeaua, sau gruparea, principală de ganglioni limfatici se află în:

- Ceafă, partea superioară a umărului şi zona pieptului. Ei servesc drept filtre pentru zona capului (ganglioni cervicali)
- Zona axilelor (sub brațe), care filtrează regiunea toracică (piept) şi a extremităților superioare (ganglioni axilari)
- Regiunea organelor genitale pentru pelvis şi picioare (extremități inferioare, ganglioni inghinali)
- Regiunea mezenterului sau abdominală (filtrează tractul gastrointestinal)

Când sistemul limfatic este supraîncărcat cu toxine, paraziți, celule slăbite prin acidoză, mucus, reziduuri rezultate din metabolism etc., ganglionii limfatici se măresc şi se umflă. Amigdalele constituie un excelent exemplu în acest sens. Produsele lactate şi zaharurile rafinate intensifică producerea de mucus provenind de la mucoasă, iar acestea, la rândul lor, constituie cauza instalării unor probleme congestive (inclusiv congestionarea sinusurilor, a gâtului, bronhiilor şi plămânilor etc.). Când amigdalele se congestionează din cauza acumulării unor cantități masive de reziduuri, printre primele simptome care se manifestă se numără dureri în gât, inflamațiile şi expectorațiile. Răcelile şi gripa sunt alte semne prin care se manifestă congestia care trebuie eliminată.

Când medicii scot amigdalele, făcând dovada neînțelegerii fenomenului de congestionare şi a sistemului limfatic în sine, are loc o reacție în lanț. Extirparea amigdalelor provoacă supraîncărcarea sistemului limfatic (în țesuturile învecinate). Acest lucru duce la înțepenirea cefei, degradarea coloanei vertebrale în regiunea cervicală, acumularea de tensiune în zona cerebrală, în

urechi, ochi (glaucom) etc. Majoritatea medicilor nu cunosc metodele prin care organismul poate fi ajutat să se debaraseze de această congestie.

Detoxificarea este unica soluție reală pentru această problemă. Extirparea țesuturilor şi tratarea simptomelor cu medicamente pe bază de sulfanilamidă (antibiotice) nu fac decât să contribuie la agravarea problemei.

Splina

Splina omului este un organ de formă ovală şi de culoare roşu-închis. Este localizată în partea stângă a trunchiului (cvadrantul superior stâng), către stânga şi în spatele (posterior) stomacului.

În faza embrionară, splina serveşte drept creator de globule albe şi roşii. Totuşi, la scurtă vreme după naşterea copilului, splina produce numai limfocite şi monocite (globule albe). Splina este încărcată cu acel tip de limfocite numite macrofage, a căror sarcină este de a elimina agenții patogeni şi toxinele de orice tip din sânge şi din limfă.

Splina acționează ca un rezervor sanguin sau container în care se păstrează rezervele de sânge pentru cazurile de urgență. Splina mai distruge celulele sanguine îmbătrânite şi celulele slăbite sau care conțin toxine creând bilirubina extrasă din hemoglobina. Bilirubina este cea care dă secreției biliare culoarea sa inconfundabilă.

Menținând starea de sănătate a splinei, veți ajuta sistemele vascular, limfatic şi imunitar să rămână sănătoase. În cercurile spirituale, splina este reflectarea gândirii inferioare (denumită şi „gândire cauzală"), punctul de origine al dualității sau al creației. Splina este vehiculul pentru ecuațiile matematice universale care afectează corpul fizic. Culoarea sa spirituală este portocaliul.

Timusul

Glanda timus va fi prezentată în acest capitol în cadrul secțiunii „Sistemul endocrin". Cu toate acestea, trebuie spus că timusul este o glandă care aduce la maturitate şi pregăteşte celulele de tip B, transformându-le în celule de tip T şi în celule de susținere a activității celulelor T, care fac parte din sistemul celulelor imunitare de tip NK (ucigaşi naturali). Sunt utilizate în reacția mediată de celule față de agenții patogeni.

Rezumat: Sistemul limfatic

Corpul fizic este un oraş de sine stătător. Sistemele limfatic şi imunitar acționează asemenea forței polițieneşti şi departamentului de salubritate, reunite într-o singură structură. Sistemul limfatic colectează gunoiul din fiecare casă (celulă) a oraşului; fireşte, gunoiul este diferit, în funcție de „stilul de viață" al fiecărei case / celule. Sistemul limfatic, în colaborare cu celulele imunitare, are sarcina de a proteja şi menține organismul curat.

Numeroase alimente, pe care oamenii le consumă zilnic, supraîncarcă şi colmatează sistemul limfatic. Răcelile, gripa, alergiile, inflamațiile sinusurilor, bronşita, afecțiunile pulmonare – printre care se numără pneumonia şi astmul (care antrenează funcționarea deficitară a glandelor suprarenale) – împreună cu oreionul, tumorile, abcesele, limfoamele, erupțiile cutanate, mătreața etc., nu sunt altceva decât manifestări ale unei stări de supraîncărcare şi de inflamare a sistemului limfatic.

Toate produsele lactate (pasteurizate sau în stare brută), carbohidrații rafinați (zaharurile complexe), alimente iritante (ardei iute, cola etc.), substanțele chimice toxice, proteinele străine (carne etc.) provoacă reacția mucoasei la nivel limfatic, adică producția excesivă de mucozități. Mai mult decât atât, aceste substanțe pot fi nocive pentru celule, în special pentru că încurajează invaziile paraziților. Sarcina sistemului limfatic este de a împiedica atacurile „teroriste" venite din țesuturile organismului. Cu toate acestea, o dată ce organismul este bombardat de aceste mucozități provenind din sistemul limfatic, mucozitățile în sine încep să devină o problemă. Ele pot bloca buna funcționare a celulelor, provocând hipoactivitatea organului sau glandei respective.

Revenim, subliniind faptul că acest tip de răspuns se poate constata în urma reacției organismului la produse lactate. Proteinele pe care le conțin acestea sunt atât de abrazive, concentrate şi nocive pentru noi, încât ingerarea lor duce la producții excesive de mucus. Se declanşează o reacție în lanț atât de intensă, încât puteți constata singuri cum se acumulează mucusul în cavitățile sinusale, în gât şi în plămâni. Acest fapt duce la pierderea mirosului, a gustului şi a auzului, şi împiedică respirația. De asemenea, duce la inflamarea glandei tiroide, afectând în cele din urmă întregul organism, în diverse moduri. Este o ironie că noi consumăm lapte pentru aportul său de calciu, când, în realitate, printre efectele pe care le produce se numără şi incapacitatea corpului de a utiliza calciul.

Din punct de vedere spiritual, sistemul vascular şi sistemul limfatic sunt o reflectare a spiritului. Ele contribuie la dezvoltarea individului şi îl hrănesc, dar îl şi curăță şi îl educă. Dacă sistemul vascular şi limfatic se „gripează" sau stagnează, atunci tu însuți te blochezi şi stagnezi. În acest moment se instalează boala şi poate surveni moartea.

Curățați şi deschideți toate căile de acces din propriul organism şi permiteți spiritului (sânge şi limfă) să circule liber şi fără constrângeri. Acest simplu fapt vă va aduce o stare de bine inimaginabilă.

SISTEMUL IMUNITAR

Sistemul imunitar reprezintă forțele polițieneşti din organism. El apără organismul de invadatori (paraziți) şi de toxine. În lipsa sistemului imunitar, omul nu ar putea trăi pe această planetă. (Vă aduceți aminte de „băiatul care trăia sub un clopot de sticlă" fiindcă se născuse fără sistem imunitar?)

Două tipuri de sistem imunitar

Există două tipuri de sistem imunitar. Este vorba de **sistemul imunitar extracelular** şi de **sistemul imunitar intracelular**.

SISTEMUL IMUNITAR EXTRACELULAR – imunitatea extracelulară protejează organele, glandele şi țesuturile interne. Ea protejează condițiile imunitare care se formează în exteriorul unei celule. Acest tip de imunitate a primit numeroase denumiri, printre altele, imunitate „de adaptare", „înnăscută", „umorală" sau „prin medierea anticorpilor". Totuşi, ca mecanism, toate aceste denumiri reprezintă acelaşi tip de imunitate.

Mai simplu spus, imunitatea extracelulară începe o dată cu conceperea embrionului, când memoria sa este transmisă prin codul genetic de la părinți către făt, pentru a forma tiparele imunitare ale copilului.

Acest tip de imunitate este într-adevăr de adaptare, deoarece înseamnă că sistemul dumneavoastră imunitar are o memorie şi capacitatea proprie de gândire, aşa cum aveți şi dumneavoastră înşivă. Poate înțelege, memora şi furniza zilnic sistemele de apărare împotriva invadatorilor şi a toxinelor, dând astfel naştere imunității. Se „antrenează" pentru a fi gata atunci când organismul este supus unei noi invazii. Aşa se manifestă ceea ce numesc eu frumusețea dumnezeiască.

SISTEMUL IMUNITAR INTRACELULAR – imunitatea intracelulară se manifestă în interiorul celulei. Se numeşte „imunitate mediată de celulă". Acest tip de imunitate presupune reacția celulelor T la substanțele chimice eliberate chiar de celulă.

Reacția imunitară a celulei

Fiecare dintre aceste două sisteme de apărare (extracelulară şi intracelulară) oferă un tip de reacție specific.

REACȚIE EXTRACELULARĂ – reacția imunitară cu anticorpi (umorală) constă din limfocite B plasmatice, care sunt produse ca răspuns la antigeni distrugători, prin formarea ulterioară a anticorpilor. Acest tip de răspuns creează în general imunitate față de un anumit tip de antigen şi este considerat a fi o reacție extracelulară.

REACȚIE INTRACELULARĂ – reacția imunitară mediată de celulă (reacția celulei) înseamnă producerea celulelor T de către timus, ca răspuns la acțiunea antigenilor străini care trebuie îndepărtați. Aceasta este o reacție imunitară intracelulară.

Sistemul imunitar al organismului va reacționa într-unul din cele două moduri, în funcție de condițiile prezentate anterior. Prima sau **reacția (răspunsul) primară** este reacția inițială a celulei la atacul unui invadator. Este vorba de o reacție lentă, dar minuțioasă, în cadrul căreia se formează anticorpii limfocitelor B şi T, cu scopul de a se ataşa la agenții patogeni externi care invadează organismul sau în plină expansiune (microorganisme).

Cea de-a doua reacție, **reacția (răspunsul) secundară**, este o reacție imediată a celulelor care beneficiază de memorie B şi T, care au mai purtat şi alte bătălii cu acest antigen sau agent patogen specific. În acest moment, celulele identifică şi distrug invadatorii cunoscuți, fiindcă sunt familiarizate cu ei şi ştiu cum pot fi combătuți.

Ambele tipuri de reacție sunt destinate neutralizării şi eliminării celulelor distructive sau agenților patogeni (toxine şi paraziți). Acțiunea lor este determinată de necesitatea apariției fie a unei **reacții imunitare nespecifice**, fie a unei **reacții imunitare specifice**.

• **Reacția imunitară nespecifică** – (inflamația) reacția unor țesuturi sau celule la un traumatism provenind din orice sursă. Printre aceste surse se numără produşii chimici, traumele, organismele invadatoare etc.

• **Reacția imunitară specifică** – reacție mult mai puternică, producându-se când inflamația nu este prea mare sau dacă celula nu poate face față la traumatism sau invazie. Acest tip de reacție intră direct în sarcina şi sub controlul celulelor B şi T.

Conchizând, sistemul imunitar al organismului uman se debarasează de invadatorii nepoftiți, pe două căi, prin **fagocitoză** şi prin **inflamație**. Inflamația poate fi locală (la nivel celular) sau de sistem (generalizată).

FAGOCITOZĂ – devorarea, neutralizarea sau distrugerea substanțelor şi a (corpilor străini, inclusiv a microorganismelor, a părților lor componente, a toxinelor, ca şi a celulelor moarte sau slăbite din organism şi a celulelor invadate de paraziți. Celulele care creează fagocitoză sunt denumite **fagocite**. **Neutrofilele** şi **macrofagele** formează majoritatea acestei clase de celule.

INFLAMAȚIA

• **Inflamația locală** este limitată la o anumită zonă. Se manifestă prin înroşirea, tumefierea şi creşterea temperaturii provocate de dilatarea vaselor sanguine. În regiunile afectate apare durerea, din cauza umflării şi reacției chimice din partea receptorilor nervoşi.

• **Inflamația de sistem** adeseori trece neobservată până la instalarea distrugerii sistemului. Dezechilibrele hormonale, dietele care produc aciditate crescută, ingerarea de substanțe chimice din alimente, atmosferă sau din cosmetice dau naştere acestui tip de inflamație. În majoritatea cazurilor, ea trece neobservată până la manifestarea unei hipoactivități a țesuturilor, glandelor sau organelor. Pe măsură ce glandele eşuează în a-şi îndeplini sarcina respectivă, apare efectul de domino, declanşându-se numeroase simptome de boală.

Conform afirmațiilor anterioare, sistemul limfatic şi sistemul imunitar colaborează pentru a funcționa ca un singur sistem. Țesuturile limfatice, organele şi procesele fiziologice sunt implicate în identificarea, transportarea şi evacuarea **antigenilor** şi a **agenților patogeni**. Acest sistem este responsabil şi cu producerea reacției imunitare.

Organismul uman dispune, în esență, de două linii de apărare pentru a se autoproteja împotriva substanțelor străine, inclusiv a microorganismelor nedorite. Este vorba de **apărarea mecanică** (**structurală**) şi de **apărarea chimică** (**imediată**).

APĂRAREA MECANICĂ (**STRUCTURALĂ**) – Pielea, membrana mucoasă, lacrimile, saliva, acizii gastrointestinali, urina. Protecția specifică la fața locului este asigurată de „sistemul imunitar al mucoaselor”, prezent în mucoasele aflate la nivelul aparatului respirator, urogenital şi al mucoasei gastrointestinale, care sunt caracterizate prin grupuri de celule limfoide, inclusiv limfocite şi macrofage.

APĂRAREA CHIMICĂ (**MEDIATORI**) – Aceşti catalizatori chimici sunt substanțele pe care le utilizează organismul, cu scopul de a declanşa reacția imunitară înnăscută. Anumite substanțe chimice formează baraje în peretele membranei pentru a stopa invazia paraziților. De asemenea, celulele produc nişte enzime numite lizozime, care au rolul să digere sau să omoare invadatorii paraziți.

• **Lizozime** – (enzime) prezente în lacrimi, transpirație şi salivă, care omoară diverse microorganisme.

• **Mucus** – produs de membrana mucoasă, căptuşeşte şi furnizează globulele albe cu rol în fagocitoză, neutralizare şi distrugere a antigenilor şi agenților patogeni.

• **Histamine** – substanțe chimice (eliberate de microorganisme sau de celulele lezate) care atrag leucocitele (globulele albe) pentru intervenții de urgență.

• **Prostaglandine** – acizi graşi nesaturați, pe bază de carbon-20, activ din punct de vedere biologic, proveniți din metabolizarea acidului arahidonic. Prostaglandinele îndeplinesc funcții multiple, intervenind inclusiv în vasodilatație şi în metabolismul glucozei. Sunt mediatori în numeroase procese chimice.

• **Leucotriene** – favorizează inflamația prin dilatarea sistemului vascular (capilare, etc.). Ele măresc permeabilitatea vasculară (capacitatea de a secreta celule sanguine, nutritive şi imunitare prin pereții capilarelor etc.). Permeabilitatea vasculară permite fibrinogenului şi proteinelor să pătrundă în limfa din jurul unei celule. Fibrinogenul este transformat în fibrină, folosită pentru a bloca pătrunderea în zonele afectate. Leucotrienele stimulează fagocitoza prin intervenția macrofagelor şi atrag leucocitele (globulele albe) pentru intervenții de urgență.

• **Interferoni** – tip de proteine care protejează celula de invazii virale. Ele se ataşează la pereții celulei şi stimulează celula să producă agenți cu proprietăți antivirale (proteine).

• **Kinine** – atrag globulele albe.

• **Complementare** – grup de proteine (proteine complementare) recunoscute pentru capacitatea lor de a atrage globulele albe.

Pentru a înțelege condițiile de formare a imunității, vă propun să studiem în continuare sistemul imunitar intern al organismului.

După cum ați aflat, sistemul imunitar intern al organismului uman este destinat să elimine celulele slăbite sau infestate de paraziți. Celulele au „markeri” (antigeni) pe suprafața lor care le arată identitatea. Aceşti „markeri” spun dacă celulele sunt de tip „auto” sau „non-auto”.

Antigeni

Sunt substanțe care generează un răspuns imunitar. Antigenii sunt proteine sau oligozaharide (compuşi care provin dintr-o zaharidă). Există două tipuri de antigeni: **autoantigeni** şi **antigeni străini**.

AUTOANTIGENI – substanțe (proteine etc.) create de celulele propriului organism pentru a stimula răspunsul imunitar. În general, acest tip de antigeni fac parte din peretele membranei celulare şi acționează ca „markeri” sau semnale de reacție imunitară din partea celulei.

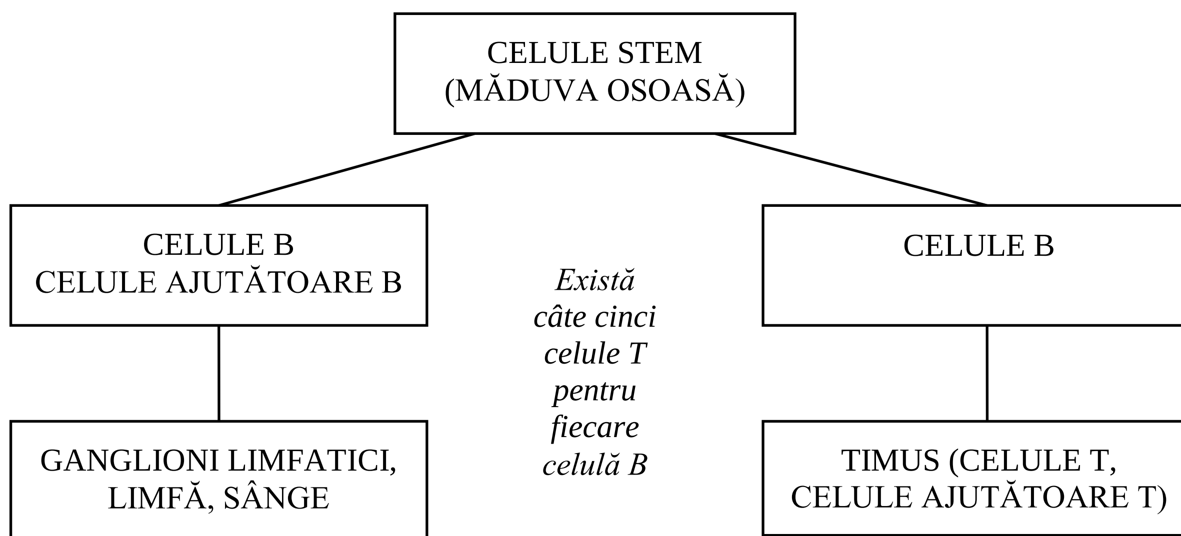
ANTIGENI STRĂINI – substanțe sau paraziți introduşi în organism din mediul extern. Printre acestea se numără:

• Microorganisme
• Particule (fragmente) de microorganisme
• Acizi
• Substanțe chimice de orice fel
• Proteine străine de organism, sau care nu pot fi utilizate de acesta
• Aşchii, fragmente de lemn, sticlă etc.

Fiecare lucru care a fost creat pe acest pământ este unic. Cu toate acestea, între lucruri există numeroase asemănări. Pe planeta noastră, conviețuiesc numeroase rase umane şi specii vegetale şi animale, fiecare dintre aceste tipuri putând fi identificate datorită formelor, culorilor şi semnelor distincte care le individualizează. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul celulelor din organismul uman şi a pereților membranei celulare (învelişul exterior al celulei), fiindcă fiecare celulă este unică în felul ei.

Pereții celulari sunt compuşi din proteine (lanțuri de aminoacizi), colesterol (protecție împotriva inflamațiilor) şi fosfolipide. Când o celulă este slăbită, proteinele respective şi antigenii se schimbă, ceea ce trimite semnalul de distrugere a celulei. Atunci se modifică şi configurația exterioară a membranei celulei, tot aşa cum se schimbă şi pielea omului, când celulele din care este formată încep să se degradeze.

Limfocite: origine şi dezvoltare



Reacție imunitară celulară la antigeni (reacția celulelor B)

LIMFOCITE – pentru a activa o reacție imunitară specifică, trebuie activate mai întâi limfocitele. Activarea este declanşată de un antigen (un semnal). Limfocitele au pe suprafața lor receptori conectați la antigen. Aceşti receptori au natură specifică şi sunt destinați să se lege de antigeni specifici.

INTERLEUKINE – interleukinele, care sunt produse şi eliberate de macrofage şi de celulele ajutătoare T, stimulează diviziunea limfocitelor după capturarea (legarea) antigenilor de limfocite (celule imunitare). Apoi:

• Antigenul este prelucrat (neutralizat şi descompus) de către macrofage şi celulele B.
• Macrofagele predau antigenul prelucrat celulelor ajutătoare T. Este eliberată interleukina, care provoacă divizarea celulelor ajutătoare T şi le măreşte astfel numărul.

• Celulele ajutătoare T se combină cu celulele B (cele care au prelucrat inițial antigenii), având drept rezultat formarea celulelor care produc anticorpii şi care vor combate antigenul.

Rolul markerilor de proteine:

• Identifică o celulă după tipul şi starea ei de sănătate (puternică sau slabă).

• Stimulează producerea anticorpilor de către limfocitele B, pentru a neutraliza sau distruge celula.

• Stimulează reacțiile citotoxice (substanțe chimice care distrug celulele) ale granulocitelor, monocitelor şi limfocitelor.

Celulele normale din organism care se deteriorează sau sunt slăbite pot fi identificate ca antigeni străini, generând reacția imunitară a macrofagelor, neutrofilelor, monocitelor etc. Această activare stimulează limfocitele B să producă anticorpi care să neutralizeze sau să distrugă celula afectată, dacă este cazul. După cum remarcam anterior, acest lucru poate stimula şi reacții citotoxice din partea granulocitelor, monocitelor şi limfocitelor.

În acest punct este creată iluzia de „autoimunitate". Când o celulă îşi modifică morfologia prin acidoză, prin influența chimică toxică etc., aceasta îşi modifică semnalul pe care îl transmite celulelor imunitare (poliția), care sunt considerate, din acest moment, antigeni străini sau celule care pot afecta alte celule, astfel încât trebuie eliminate.

Anticorpi principali sau imunoglobuline

1gG (80% +) – inactivează / dezactivează sau stabileşte, leagă la un loc antigeni; măreşte numărul de fagocite; asigură apărarea imunitară a fătului; detectează proteine complementare.

1gM (10%) – leagă la un loc antigeni; acționează ca receptor de legare asupra celulelor B; activează proteine complementare. Adesea, primul anticorp produs ca răspuns la antigen.

1gA (15%) – inactivează antigenii. Se regăseşte în salivă, lacrimi şi în membranele mucoase. Asigură protecția cutanată. Se mai regăseşte în colostrum şi în laptele matern.

1gE (11%) – se leagă de mastocite şi bazofile, pentru a stimula inflamația.

1gD (11%) – acționează ca receptor de legare asupra celulelor B.

Reacție mediată de anticorpi

ANTICORPI – Când organismul este expus acțiunii antigenilor (paraziți, toxine şi altele), el activează celulele B, care produc anticorpi. Aceşti anticorpi se leagă de antigeni şi distrug, în acest mod, toxinele. Anticorpii se găsesc în fluidele prezente în organism. De aceea, acest tip de imunitate se numeşte imunitate extracelulară (în exteriorul organismului). Anticorpii se mai pot lega de macrofage, bazofile şi mastocite.

Anticorpii sunt **glicoproteinele** în formă de Y, produse de limfocitele B (celulele B) ca reacție la prezența antigenilor. Fiecare anticorp constă din patru lanțuri de polipeptide (doi sau mai mulți aminoacizi) care creează locurile de legare în care se vor ataşa la antigeni. Ele sunt considerate **imunoglobuline** (formate din mulți anticorpi diferiți). Aproape toți anticorpii din organism, cu excepția anticorpilor transmişi ereditar (care se bazează pe grupa sanguină), se formează prin legarea celulelor B de un antigen străin.

Anticorpii se numesc **gamaglobuline**. Cantități masive din aceste celule se regăsesc în plasmă (sânge), unde există şi alte proteine, ca de pildă albumina. Anticorpii se mai numesc **imunoglobuline** (IQ), deoarece ele sunt globuline implicate în sistemul imunitar.

REACȚIE PRIMARĂ – (sunt necesare 3 până la 14 zile)

• Celulele B sunt activate de antigen(i).

• Celulele B se multiplică şi creează celulele cu memorie B. Aceste celule produc anticorpi (proteinele în formă de „Y”).

REACȚIE SECUNDARĂ – (sunt necesare de la câteva ore la 3 zile)

• Se produce când organismul este expus la antigeni cunoscuți. Aceşti antigeni sunt cei cu care organismul s-a mai luptat şi pe care îi recunoaşte. Aceşti antigeni declanşează aşadar reacția imediată a celulelor B, generată de celulele cu memorie B.

• Această reacție promptă sporeşte numărul celulelor cu memorie B, făcând să crească şi mai mult imunitatea. Celulele cu memorie stau la baza imunității de adaptare.

ANTICORPII NEUTRALIZEAZĂ SAU DISTRUG ANTIGENII ASTFEL:

• Inițiază liza (ruperea şi descompunerea invadatorului).
• Neutralizează toxinele care provin din activitatea bacteriană.
• Produc fagocitoză (înglobează, neutralizează şi distrug).
• Favorizează gruparea antigenilor (aglutinare).
• Previn aderarea antigenului la o celulă-gazdă.

ANTICORPII POT REALIZA, DIRECT SAU INDIRECT, URMĂTOARELE:

• Detectarea antigenilor sau legarea lor împreună.
• Intensificarea procesului de fagocitoză.
• Intensificarea procesului de inflamație.
• Activarea proteinelor complementare.

Imunitate mediată de celule

Imunitatea mediată de celule se referă la apărarea celulelor din organism asigurată de celulele T. Celulele T protejează spațiile intercelulare de atacul microorganismelor, precum viruşii sau anumite bacterii. Asemenea celulelor B, celulele T au pe suprafața lor receptori de legare de antigeni, şi sunt foarte specializate să recunoască antigenii celulari.

REACȚIE PRIMARĂ – antigenii activează celulele T, care încep să se dividă şi să creeze celule T citotoxice (citolitice). Celulele T citotoxice produc citokine sau limfokine, care sunt proteine (peptide) ce stimulează reacția imunitară suplimentară prin intensificarea procesului de formare a celulelor T, a implicării macrofagelor în proces etc.

Celulele T nu pot recunoaşte antigeni străini fără ajutorul prelucrării macrofagelor. Acest proces îi permite unei celule T să deosebească diferitele tipuri de antigen. Celulele „ajutătoare neimune” de tip T (denumite T4) secretă interleukina, care stimulează activitatea celulelor B şi a altor limfocite T).

Prelucrare de către celulele macrofage

ETAPA ÎNTÂI

• Macrofagele înglobează antigenii prin endocitoză şi îi descompun în fragmente mai mici.
• Fiecare fragment este „ştampilat” cu o proteină (proteine cu histocompatibilitate majoră MHC).
• Aceste fragmente de antigen sunt gata să formeze legături cu celulele ajutătoare T.
• Fagocitoza celulelor B este similară cu fagocitoza îndeplinită de macrofage.

ETAPA A DOUA

• Celulele macrofage şi celulele B prelucrează antigenii.
• Macrofagele secretă interleukina-1.
• Interleukina stimulează celulele ajutătoare T să producă interleukina-2.
• Interleukina stimulează celulele ajutătoare T să se dividă.
• Celulele ajutătoare T stimulează celulele B.

Globulele albe

Neutrofile

Definiție: supun microorganismele şi alte substanțe procesului de fagocitoză.
% dintre globulele albe: 60-80%
Reacție: reacție inflamatorie
Loc de maturare: măduva roşie osoasă
Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv şi țesut limfatic
Secretă: histamină, proteine complementare, leucotriene, kinine şi interferon.
Tip de imunitate: înnăscută

Limfocite (celule B)

Definiție: produc anticorpi şi alte substanțe chimice responsabile cu distrugerea microorganismelor.
% dintre globulele albe: 20-40%
Reacție: protecție extracelulară (exterioară) față de antigeni (viruşi, bacterii, substanțe chimice)
Loc de maturare: măduva roşie osoasă, splină, ganglioni limfatici
Localizarea celulelor mature: sânge, țesut limfatic şi ganglioni limfatici
Secretă: anticorpi
Tip de imunitate: mediată de anticorpi

Limfocite (celule T)

Definiție: produc anticorpii şi alte substanțe chimice responsabile cu distrugerea microorganismelor.
% dintre globulele albe: 0-40%
Reacție: apărare intracelulară (interioară) față de antigeni (paraziți, tumori); cunoscute şi ca distrugătoare de tumori
Loc de maturare: măduva roşie osoasă, splină, ganglioni limfatici
Localizarea celulelor mature: glanda timus
Secretă: țesuturi
Tip de imunitate: mediată de celule

Eozinofile

Definiție: eliberează compuşii chimici care reduc inflamația; atacă anumiți paraziți de tip vierme
% dintre globulele albe: 1-4%
Reacție: reacție inflamatorie
Loc de maturare: măduva roşie osoasă
Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv şi țesut limfatic
Secretă: histamină, proteine complementare, leucotriene, kinine şi interferon
Tip de imunitate: înnăscută

Bazofile

Definiție: eliberează histamina, care favorizează inflamarea; mai eliberează heparină, care previne formarea hematoamelor
% dintre globulele albe: 0,5-1%
Reacție: reacție inflamatorie
Loc de maturare: măduva roşie osoasă
Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv şi țesut limfatic
Secretă: histamină, proteine complementare, leucotriene, kinină şi interferon
Tip de imunitate: înnăscută

Monocite (macrofage)

Definiție: celulă fagocită, prezentă în sânge, ce se transformă în celulă macrofagă în interiorul țesuturilor, care fagocitează, adică înglobează şi digeră bacterii, fragmente celulare, celule moarte, celule slăbite şi alte toxine din țesut

% dintre globulele albe: 3-8%

Reacție: fagocitoză

Loc de maturare: diverse țesuturi din organism

Localizarea celulelor mature: sânge, țesut conjunctiv şi țesut limfatic

Secretă: enzime, lizomi, chemokine, citokine, radicali O_2

Tip de imunitate: înnăscută

Mastocite

Definiție: esențiale în reacția inflamatorie la nivelul țesutului conjunctiv, subcutanat, al mucoasei gastrointestinale şi al țesuturilor aparatului respirator. Contribuie la încurajarea inflamației, eliberând diverse substanțe chimice. Sunt mediate de anticorpul 1gE.

% dintre globulele albe: 0%

Reacție: reacție inflamatorie

Loc de maturare: diverse țesuturi ale organismului

Localizarea celulelor mature: țesut conjunctiv, dermă, mucoasă şi țesut gastro-intestinal

Secretă: histamină, proteinaze, prostaglandine, leucotriene, kinine, interferon şi complementare

Tip de imunitate: înnăscută

REACȚIE SECUNDARĂ – Reacția secundară a celulelor T provine de la celulele cu memorie T. Celulele cu memorie T funcționează într-o manieră similară celei a celulelor cu memorie B, în sensul că îşi „amintesc" expunerea anterioară la antigeni şi creează „anticorpi" care să lupte împotriva acestora.

Producerea celulelor imunitare

GLOBULE ALBE – Celulele imunitare din organism se numesc globule albe şi sunt de mai multe tipuri. Măduva osoasă produce globulele albe din organism ca sistem principal de apărare internă al organismului. Aceste celule sunt transmise mai departe către sistemul limfatic pentru a se matura sau pentru a fi transformate în celule mai mari, cu funcții specifice.

Țesuturile limfatice, inclusiv splina, timusul şi ganglionii limfatici, sunt responsabile de dezvoltarea, maturarea şi activarea globulelor albe. Dezvoltarea şi funcționarea celulelor imunitare sunt reglate de citokine, care sunt de natură proteinică şi acționează ca mediatori de creştere. Există peste 100 de tipuri diferite de citokine produse de globulele albe din organism. Printre acestea sunt incluse interleukinele, interferonii, agenții de necrozare a tumorilor etc.

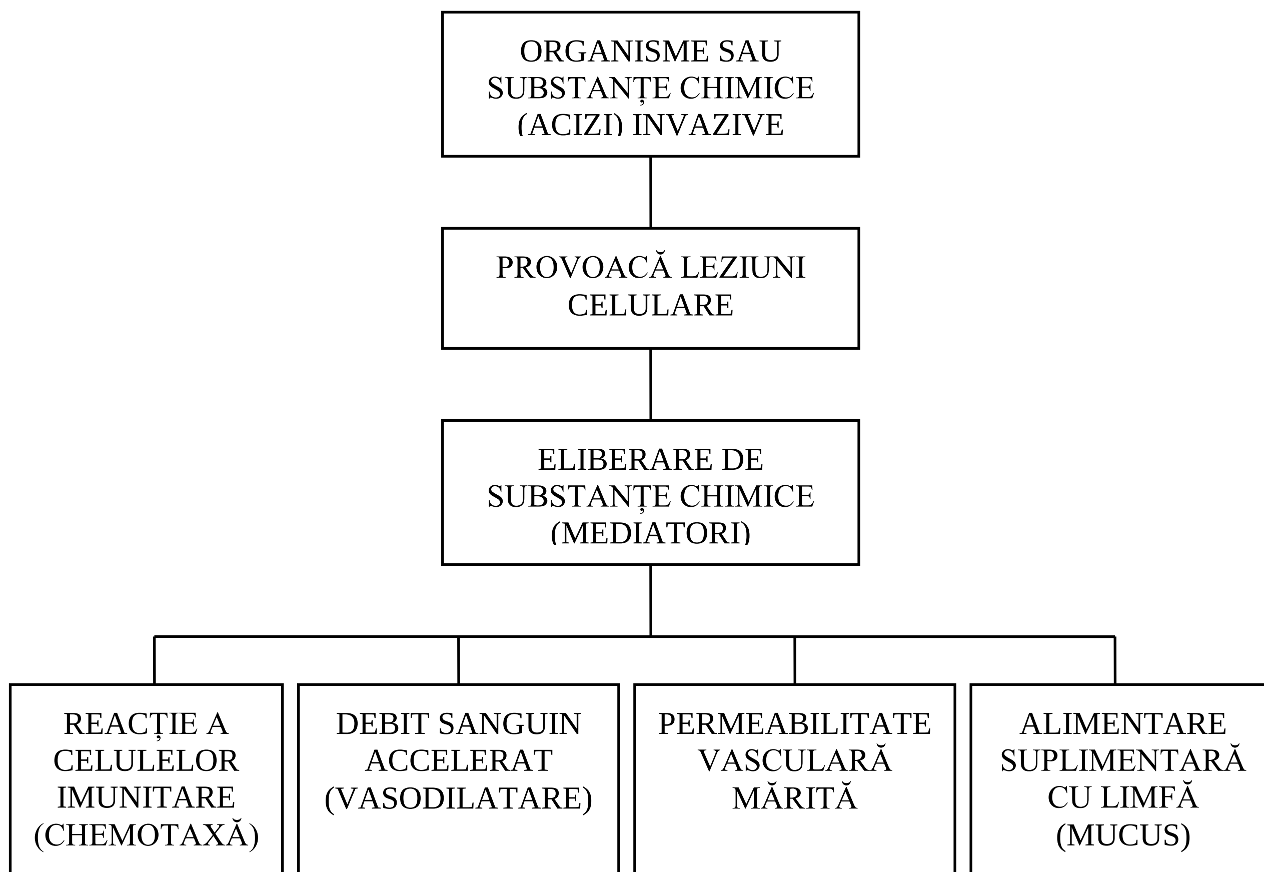
Să examinăm câteva dintre cele mai importante celule imunitare pe care organismul le foloseşte pentru a se apăra. **Macrofagele** sunt **monocite** care au ieşit din sistemul circulator, s-au fixat şi s-au maturat, devenind țesuturi. Macrofagele se găsesc în număr mare în amigdale, splină şi în ganglionii limfatici. Jumătate din macrofagele prezente în organism se regăsesc în ficat şi se numesc celule Kupffer. Totuşi macrofagele sunt prezente în tot organismul, inclusiv în creier şi sânge. Ele acționează asemenea unor agenți de salubritate, făcând curățenie pe unde trec. Macrofagele şi neutrofilele sunt celulele principale în procesul de fagocitoză (înglobare şi distrugere) al sistemului imunitar.

Celulele NK, sau ucigaşii naturali, sunt un tip de limfocite prelucrate în măduva osoasă, care reprezintă 1-5% din numărul total de limfocite. Se consideră că, dintre toate celulele imunitare, ele sunt cele mai importante. Misiunea lor este aceea de a distruge formațiunile tumorale sau celulele infectate de viruşi. Aceste celule fac parte din sistemul imunitar înnăscut, deoarece nu au memorie şi nu au reacție specifică. Ele nu pot recunoaşte decât o clasă specifică, nu o celulă specifică.

Rezumat: Sistemul imunitar

Corpul dumneavoastră este proiectat de natură astfel încât să se poată apăra singur împotriva invadatorilor, inclusiv paraziți, substanțe chimice etc. Chiar şi alimentele care devin nocive după ce au fost ingerate declanşează o reacție imunitară şi limfatică.

Sistemul imunitar al omului



Corpul omenesc în ansamblu său şi fiecare celulă care intră în alcătuirea sa au conştiință (putere de conştientizare). Propriul sistem imunitar învață singur să recunoască invadatorii din trecut şi stochează această informație la nivelul celulelor cu capacitate de memorare. Acest proces începe o dată cu conceperea embrionului (informații transmise pe cale ereditară) şi continuă atâta timp cât organismul este expus la mediul extern. Corpul şi organele corpului sunt acoperite de „piele”, sau o membrană care este menită să ofere protecție primară (din punct de vedere mecanic). De la acest nivel, celulele imunologice (ale sistemului imunitar) şi substanțele chimice pe care le produc au rolul să „mănânce” sau să distrugă aceşti invadatori, într-un fel sau altul.

Există numeroase tipuri de celule imunitare, fiecare având o specializare strictă. Imunitatea organismului nostru există şi se dezvoltă prin următoarele moduri:

- Natural activ – reacție imunitară de adaptare şi înnăscută, proprie (naturală).
- Artificial activ – imunitate dobândită (vaccinare) prin furnizarea pe cale artificială a unui agent patogen sau a unui antigen, astfel încât organismul să îşi poată crea imunitatea din sursa oferită.
- Natural pasiv – de la mamă la făt, prin placentă. Transferul se face către un individ fără imunitate.
- Artificial pasiv – transfer de la animale injectate (vaccinate) la om.

Natura nu perpetuează exemplare slabe. Dacă ar fi procedat astfel, atunci ea şi-ar fi opus rezistenţă sieşi, nu ar fi făcut faţă şi nu s-ar fi perpetuat. Acest lucru este valabil şi în cazul organismului uman şi al celulelor din care este alcătuit.

Sindroamele de autoimunitate nu sunt altceva decât lupta în care cel puternic încearcă să îl elimine pe cel slab. Reţinând acest lucru, cea mai bună direcţie de acţiune împotriva „bolilor” sau a stărilor de hipoactivitate sau slăbiciune este întotdeauna aceea de a vă fortifica, fortifica, fortifica organismul şi celulele. Curăţaţi-vă organismul de toate substanţele chimice, toxinele, puroiul, depunerile de mucus şi paraziţi (cei dăunători) şi însănătoşiţi-vă!

SISTEMUL INTESTINAL (COLON)

Intestinul gros, sau colonul, cum se mai numeşte, este format din **şase secţiuni**. Acestea sunt: **cecum, ascendent, transversal, descendent, sigmoid** şi, în cele din urmă, **rect**. Un colon de dimensiuni medii are o lungime cuprinsă între 150 şi 180 cm. Colonul are forma literei „U” întoarsă, şi se întinde pe perimetrul abdomenului. Intestinul gros este format din falduri circulare. Funcţia principală a colonului este de a absorbi apă, minerale, oligoelemente şi vitamine.

Colonul nu secretă nici un fel de enzime digestive. Cu toate acestea, la nivelul colonului se produce un fel de digestie, prin intervenţia bacteriilor. Particulele alimentare şi produşii secundari, rezultaţi în urma digestiei din stomac şi intestinul subţire, se combină în colon, iar cea mai mare parte a apei se absoarbe din nou pentru a forma o masă solidă, care este eliminată din organism. Mucusul provenit din sistemul limfatic este şi ele deversat în colon, urmând a fi eliminat. Colonul dispune de glande secretoare de mucus, aflate în sub-mucoasă, pentru a susţine eliminarea corespunzătoare.

Colonul stabileşte o legătură electrică cu toate organele şi ţesuturile principale din organism. Comunitatea cercetătorilor moderni nu a descoperit încă această parte din fiziologia colonului (mai exact, componentele întregului ţesut intestinal şi relaţia pe care o stabileşte cu celelalte ţesuturi ale organismului).

SISTEMUL URINAR

Rinichii

În general, oamenii se nasc cu doi rinichi. Cu toate acestea, am întâlnit mulţi oameni care s-au născut cu trei rinichi. Rinichii corpului omenesc au formă de ureche şi sunt de culoare maro-violaceu. Sunt localizaţi în partea dorsală a cavităţii abdominale, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale.

Partea superioară a rinichilor este amplasată faţă în faţă cu a 12-a vertebră toracică. Fiecare rinichi cântăreşte 142 g, are o lungime de 11 cm, o lăţime de 7,6 cm şi o grosime de 2,54 cm. Nefronii microscopici alcătuiesc aspectul structural şi funcţional al rinichilor.

Ca şi în cazul majorităţii organelor, în special al glandelor, rinichii prezintă o porţiune exterioară, denumită zona corticală, şi o porţiune interioară, zonă medulară. Urina se formează la nivelul nefronilor, care se compun dintr-un corpuscul renal şi un tub venal. Acestea au aspectul unor piramide alungite. Zona corticală adăposteşte cea mai mare parte a stratului de vase capilare mici care constituie sistemul de filtrare dintre sânge şi nefron. Această porţiune este implicată în procesul de filtrare şi de reabsorbţie.

Urina este formată din numeroasele produse secundare rezultate în urma metabolismului, printre care uree, amoniac, ioni de hidrogen, creatinină, substanţe chimice toxice, medicamentoase, vitamine şi minerale sintetice etc.

Aceste deşeuri (urina) coboară pe structura piramidală (tuburile nefronilor) către porţiunea interioară (sau medulară), pe unde pătrund în tuburi comune, denumite conducte papilare, care se golesc în rezervoare renale (calicii). De aici, urina se deplasează în jos prin uretră, către vezica urinară.

După cum se poate constata, rinichii sunt o componentă a sistemului excretor. Rinichii formează urina din plasma sanguină. Ei joacă un rol major în reglarea circulaţiei sanguine şi, în

acest fel, a tuturor lichidelor din organism. Rinichii contribuie la evacuarea reziduurilor rezultate din metabolism şi a celor toxice.

Rinichii sunt extrem de sensibili la acidoza provocată de consumul de carne, ceai, cafea, ciocolată şi băuturi carbogazoase. Majoritatea oamenilor consumă aceste tipuri de „alimente” (toxine) care, după un timp, produc disconfort şi durere în partea mijlocie şi inferioară a spatelui.

Uretere

Tuburi care conduc de la rinichi până la vezica urinară.

Vezica urinară

Vezica urinară este în principal un rezervor sau un sac de colectare şi păstrare a urinei, în drumul său de ieşire din rinichi.

Evacuarea urinei din vezica urinară se numeşte „micțiune”, „golire” sau „urinare”.

Uretra

Tubul care face legătura între vezica urinară şi exteriorul organismului.

SISTEMUL TEGUMENTAR (PIELE)

Pielea este cel mai mare organ al corpului. De asemenea, pielea este cel mai mare organ de eliminare, evacuând zilnic o cantitate de reziduuri echivalentă cu cea evacuată în total de rinichi, intestine şi plămâni. În mod evident, pielea este învelişul exterior al corpului. Ea oferă organismului sistemul de apărare împotriva agresiunii mediului înconjurător şi condițiilor de dezvoltare a paraziților.

Pielea este formată din două mari diviziuni sau straturi distincte. Prima diviziune, sau primul strat interior, se numeşte dermă. Țesuturile subcutanate sunt dispuse imediat sub dermă, care adăposteşte marea masă a arterelor, venelor, nervilor şi glandelor principale care hrănesc pielea.

Cea de-a doua diviziune glandulară sau cel de-al doilea strat este epiderma, porțiunea care vine în contact direct cu mediul exterior. Această porțiune (sau diviziune) este compusă din patru până la cinci straturi diferite, în funcție de regiunea specifică a corpului. Pe mâini şi pe picioare, pielea este mai groasă datorită activității la care sunt expuse aceste porțiuni ale corpului. Ați auzit zicala „Are pielea groasă” sau, dimpotrivă, „Are pielea subțire”. Acum ştiți la ce se referă. Urmează o rapidă trecere în revistă a epidermei, începând cu stratul dinspre exterior al pielii.

• *Stratum corneum* (grosime de la câteva celule, până la 50 de celule)
• Stratum lucidum
• Stratum granulosum
• Stratum spinosum
• Stratum germinativum

Pielea omului este formată din **cheratinocite**, celule astfel denumite deoarece ele produc o substanță dură numită cheratină, care se regăseşte în unghii, în firele de păr şi în orice țesut cornos. Cheratinocitele sunt germinate (îşi încep călătoria) în *stratum germinativum* al epidermei, deplasându-se şi maturându-se prin diversele straturi, până când ajung la capătul ciclului de viață şi în stratul exterior, *stratum corneum*.

Pielea îndeplineşte numeroase funcții, printre altele şi pe aceea de reglare a temperaturii corpului. Acest lucru se produce prin intermediul arteriolelor (vase sanguine) şi al glandelor sudoripare. Pielea mai este şi cel mai mare organ senzitiv, exprimând atât senzațiile interne, cât şi pe cele externe.

Din punct de vedere spiritual, pielea dumneavoastră este în strânsă legătură cu ego-ul sau corpul etnic. Fiindcă ea vă individualizează. Este direct legată de ficat, care reflectă gândirea. Ambele organe conlucrează, influenţând procesele de gândire ale individului.

În procesul de detoxificare, trebuie să curăţaţi mai întâi ficatul dacă vreţi să aveţi o piele curată. Menţineţi permanent pielea cât mai curată, fiindcă ea îşi va îndeplini astfel funcţia de organ de eliminare a deşeurilor. În plus, o piele curată vă va face să vă simţiţi mai curat.

Boala nu este manifestarea unui lucru rău, ci mai degrabă lipsa unui lucru esenţial.
Dr. Bernard Jensen

MODULUL 2.8 – Sistemul Endocrin

Dintre toate sistemele din organism, sistemului glandular endocrin i se acordă cea mai puţină atenţie, în ciuda faptului că el este „computerul central" al organismului uman. El le transmite celulelor informaţii despre ce trebuie să facă, la ce intensitate să funcţioneze, eliberând hormoni precum: steroizi, neuro-transmiţători, serotonine, enzime şi altele de acelaşi gen.

În esenţă, organismul dispune de două tipuri de glande: **(1) glandele endocrine**, adică glande fără canale, care produc secreţii interne (hormoni etc.), pe care le deversează direct în fluxul sanguin şi în cel limfatic pentru a fi transportate apoi în întregul organism; şi **(2) glandele exocrine**, cum sunt glandele salivare, adică producătoare de secreţii care ajung la celulele epiteliale fie direct, fie prin intermediul unor canale. Este greu de spus care este cea mai importantă glandă din organism, fiindcă toate ţesuturile din organism sunt interconectate. Cu toate acestea, aproximativ 75% dintre toate simptomele „bolilor" pot fi atribuite funcţionării defectuoase a sistemului endocrin. Printre aceste boli se numără utilizarea incorectă a calciului de către organism, ceea are drept efect scolioza, depresiile, atrofierea ţesutului conjunctiv, venele varicoase, hemoroizii, hernia, anevrisme, ca şi producţia slabă de steroizi, care provoacă apariţia de formaţiuni fibrochistice, fibromialgie, fibroze, chisturi, plăci de colesterol şi alte afecţiuni.

Principalele glande ale sistemului endocrin din organism sunt: glandele suprarenale, pancreasul, timusul, tiroida / paratiroida, testiculele, ovarele şi principala glandă endocrină, hipofiza (glanda pituitară). Până în urmă cu zece sau douăzeci şi cinci de ani, se înregistrau stări cronice şi/sau de degenerescenţă mai ales la persoanele în vârstă, din cauza funcţionării defectuoase a acestor glande, în prezent, din cauza stilului nostru de viaţă, a regimului alimentar, dar mai ales a degradării genetice, până şi nou-născuţii prezintă afecţiuni cronice sau degenerative. Să examinăm pe rând glandele endocrine şi funcţiile pe care le îndeplinesc.

GLANDA PITUITARĂ (HIPOFIZA)

Hipofiza este „glanda principală" a computerului central al organismului. Ea produce substanţe asemănătoare hormonilor, care stimulează alte glande şi ţesuturi endocrine şi le susţine să producă sau să elibereze hormoni specifici, steroizi, neuro-transmiţători şi altele. Hipofiza este formată din două părţi: lobul posterior, care este porţiunea dinspre creier, şi lobul anterior, porţiunea dinspre faringe. Hipofiza este ataşată la baza creierului şi funcţionează sub porţiunea hipotalamusului cerebral (în spatele ochilor, în mijlocul capului).

Ca glandă centrală, hipofiza controlează câteva dintre funcţiile pe care le îndeplinesc majoritatea celorlalte glande. Dacă hipofiza este slăbită, acest lucru poate afecta întregul organism, provocând o reacţie în lanţ şi dând naştere astfel multor simptome. Glanda hipofiză poate afecta tiroida sau glandele suprarenale într-o manieră pozitivă sau negativă. Este important să înţelegem aceste posibilităţi de manifestare prin reflex pentru a vă ajuta să abordaţi corect punctele slabe şi să obţineţi rezultate mai bune.

Printre efectele cu consecinţe pe termen lung ale slăbirii funcţionării hipofizei se numără şi afecţiunile neurologice, cum ar fi: scleroza multiplă, boala Parkinson şi paralizia cerebrală (din cauza lipsei de stimulare a cortexului glandelor suprarenale), ca şi hipotiroida, hipofuncţie ovariană, creştere celulară sau tisulară prea slabă sau prea intensă, îmbătrânire rapidă, diabet şi probleme de lactaţie.

Zona mijlocie a colonului transversal (intestinul gros) se află în relație cu hipofiza şi cu creierul. Adeseori, această porțiune a colonului capătă o consistență dură, acumulează toxine şi funcționează sub capacitate, alimentând astfel direct cu toxine glanda hipofiză. Fiind una dintre primele regiuni ale organismului care se formează în stadiul embrionar, tractul gastrointestinal este legat de absolut toate țesuturile organismului, în moduri pe care încă nu am reuşit să le înțelegem. Nu se ştie cu certitudine dacă în faza embrionară, măduva spinării şi țesuturile intestinale sunt primele manifestări ale zonei centrale. Pe măsură ce evoluează celula embrionului, acest țesut intestinal devine sursa principală a majorității organelor şi glandelor. **Acest țesut intestinal, care este prezent în faza de embrion, evoluează, devine mai târziu tractul gastrointestinal**. Prin intermediul său, organismul stabileşte astfel o legătură dinamică între tractul gastrointestinal şi restul organismului. Din acest motiv, este vital să curățați şi să fortificați tractul gastrointestinal în cursul programului de detoxificare, în sensul de a reuşi cu adevărat să vă regenerați glandele, ca şi întregul organism.

GLANDA PINEALĂ

Glanda pineală (epifiza) este o glandă mică, turtită, de formă conică, fiind localizată în spatele şi chiar deasupra sprâncenelor (şi conectată la planşeul celui de al treilea ventricul cerebral). Până în prezent, cercetările ştiințifice nu au făcut dezvăluiri consistente în legătură cu această glandă. Ştim însă că ea sintetizează melatonina, hormon care contribuie la relaxarea organismului şi ajută în procesul somnului. Melatonina poate afecta pigmentația pielii şi a părului. Melatonina este inhibată de efectul violent al luminii asupra retinei. Glanda pineală este reglată şi guvernată de lumină (atât internă, cât şi externă).

În cercurile spirituale, glanda pineală este supranumită „al treilea ochi", „ochiul pineal", „tisra til" sau „a 10-a uşă". Este considerată a fi fereastra către rai, sau ochiul raiului – şi este un punct asupra căruia se face concentrarea în timpul meditației.

GLANDELE TIROIDĂ ŞI PARATIROIDĂ

Tiroida este formată din doi lobi amplasați în partea anterioară (față) a gâtului. Paratiroida este formată din patru sau mai multe glande mici şi este amplasată în spatele tiroidei.

Deoarece majoritatea oamenilor preferă să consume produse lactate „preparate" şi zaharuri rafinate (foarte active în formarea de mucus), aceşti oameni suferă de o congestionare a cavităților sinusale, în regiunea capului, în gât, la nivelul bronhiilor şi al plămânilor. Deoarece tiroida / paratiroida se află în regiunea esofagului, se congestionează şi ea, devenind fie hiperactivă (excesiv de activă), fie, în majoritatea cazurilor, hipoactivă (insuficient de activă). Din observații clinice, s-a constatat că analizele de sânge care arată valorile hormonilor tiroidieni T4, T3 şi TSH sunt imprecise pentru a determina funcționarea tiroidei. Anexa A cuprinde **Analiza temperaturii bazale**, deoarece acesta este cel mai bun indicator general privind modul în care funcționează tiroida.

Misiunea glandelor tiroidă / paratiroidă presupune accelerarea şi/sau încetinirea următoarelor: metabolism; capacitatea celulelor de a absorbi şi de a utiliza glucoza; metabolizarea proteinelor pentru creştere; utilizarea lipidelor; ritmul cardiac şi forța bătăilor cardiace; ritmul şi volumul, sau profunzimea, respirației; şi ritmul de absorbție a calciului din sânge, intestine, oase şi rinichi. Tiroida / paratiroida se află în relație strânsă cu alte glande, aspect care nu este înțeles pe deplin în prezent.

Printre simptomele hipotiroidiei (funcție tiroidiană scăzută) se numără: degradarea masei osoase, dezvoltarea improprie a oaselor, unghii casante şi cu striații, căderea părului, răcirea membrelor inferioare şi superioare, o neagreare a timpului friguros, aritmie cardiacă, infarct miocardic, stări depresive, atrofierea țesutului conjunctiv, scolioză, artrită, epuizare, metabolism leneş, obezitate, bufeuri, crampe, spasme, mixedem şi probleme de creştere încetinită.

Printre simptomele hipertiroidismului (funcție tiroidiană prea intensă) se numără: guşă endemică, ochi exoftalmici, hiperactivitate, toxicoză tiroidiană şi probleme de creştere excesivă.

Deoarece tiroida / paratiroida afectează capacitatea organismului de a utiliza calciu, considerăm că problemele legate de oase, tulburările depresive şi atrofierea țesutului conjunctiv pot fi eliminate prin regenerarea glandelor tiroidă / paratiroidă.

Hipotiroidismul este foarte uşor de depăşit prin detoxificare. Nu trebuie să permiteți niciodată vreunui medic să vă distrugă sau să vă extirpe glanda tiroidă sub motiv că activitatea ei este prea intensă. Glandele tiroidă / paratiroidă influențează în mod vital starea generală de sănătate – şi în numeroase moduri – şi are un efect esențial asupra calității vieții.

TIMUSUL

Timusul constă din doi lobi simetrici de culoare gri-roz, cu aspect aplatizat, fiind localizată în mijlocul sternului (mediastinal), în fața (anterior) şi deasupra inimii. Fiecare lob al timusului este format din alți câțiva lobuli. Ca şi în cazul majorității glandelor, timusul are o porțiune corticală (exterioară) şi o porțiune medulară (interioară). Porțiunea exterioară este prevăzută cu țesuturi limfoide care conțin numeroase celule, denumite timocite. Măduva prezintă un anumit număr de timocite, însă ea conține în principal corpusculi mari (Hassal).

Timusul este considerat a fi glanda responsabilă pentru imunitate. Este de dimensiuni mari la copii, însă, cu vârsta, se comprimă. Din cauza regimului alimentar şi a stilului de viață, timusul se poate atrofia complet la vârste înaintate.

Această glandă este esențială pentru organism în procesul de maturare (maturizare) a celulelor limfoide ale timusului, denumite celule T. Celulele T sunt limfocite (celule albe) de dimensiuni mici până la medii şi fac parte dintr-o clasă de celule imunitare NK. Alături de celulele B (celule ale măduvei osoase), aceste celule sunt forțele speciale navale ale poliției din organism. Ele sunt vitale, deoarece reprezintă sursa imunității mediate de celule, cu alte cuvinte, nu sunt controlate de anticorpi. Imunitatea mediată de celule joacă un rol esențial, susținând organismul în lupta împotriva invadatorilor străini ca: micoze, drojdii, fungi, bacterii, viruşi şi altele de acest fel. De aceea, este important să mențineți timusul şi întregul organism în stare de permanentă sănătate. Nu uitați că doar cei puternici supraviețuiesc, iar cei slabi pier.

GLANDELE SUPRARENALE

Cele două glande suprarenale sunt situate simetric deasupra fiecărui rinichi şi, cu excepția hipofizei, suprarenalele sunt poate cele mai importante glande din organism. Există două motive care susțin această afirmație. Primul, suprarenalele produc neuro-transmițătorii care sunt esențiali pentru buna funcționare a creierului şi a întregului sistem nervos. Printre aceşti neuro-transmițători se numără epinefrina (adrenalina), norepinefrina şi dopamina, care influențează sistemul nervos simpatic şi parasimpatic, declanşând sau întrerupând răspunsurile neuronale. Din acest motiv, suprarenalele influențează toate țesuturile din organism, inclusiv inima, sistemul vascular, intestinele, pielea şi rinichii. Sistemul nervos simpatic şi parasimpatic reprezintă cele două diviziuni ale sistemului nervos autonom (ANS). Acest sistem reglează acțiunile inconştiente (involuntare) ale țesutului, cum ar fi dilatarea şi contractarea pupilelor, bătăile cardiace şi respirația.

Tensiunea arterială scăzută (sistole sub valoarea 118) constituie întotdeauna indiciul slăbiciunii suprarenalelor, iar cel puțin 50% dintre pacienții suferind de hipertensiune arterială prezintă şi slăbiciunea suprarenalelor (la nivel medular). Tensiunea arterială a unui organism sănătos este cuprinsă între 120 şi 130 de sistole (valoare maximă) şi peste 60-70 diastole (valoare minimă). Printre efectele pe termen lung provocate de slaba funcționare a porțiunii medulare a suprarenalelor se numără, fără a se reduce, însă, la acestea: astm, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizie cerebrală, atacuri de panică, timiditate maladivă şi stări de agitație.

Cel de-al doilea motiv pentru care suprarenalele sunt atât de importante pentru organism este cortexul (sau porțiunea sa exterioară), care produce corticosteroizi sau hormoni. Dintre aceşti hormoni fac parte glucocorticoizii (cortizol şi cortizon pentru asimilarea carbohidraților); aldosteronul (pentru reglarea electroliților – sodiu şi potasiu); estradiolul (un estrogen); şi progestinele (inclusiv progesteron). Dintre aceşti steroizi, mulți acționează ca nişte compuşi

antiinflamatori, vitali în combaterea proceselor inflamatoare din organism. Aceşti steroizi influențează activitatea țesuturilor muscular, nervos, gastrointestinal şi cardiovascular.

Cortizolul, de pildă, este un hormon catabolizant (steroid) care inițiază schimbarea şi activează descompunerea. De asemenea, cortizolul ajută la transformarea lipidelor şi a proteinelor în glucoză. Cortizolul este unul dintre steroizii suprarenalei (glucocorticoid) care mediază procesele inflamatoare. Procesele de catabolism (descompunere) care se produc în organism provoacă, în general, acidoză, şi prin urmare, inflamații. Acest proces poate genera o inflamație severă şi leziuni la nivel tisular. Aceste leziuni stimulează glandele suprarenale să producă o cantitate şi mai mare de cortizol, ceea ce poate conduce la inflamații cronice.

De asemenea, excesul de cortizol produs de către glandele suprarenale poate influența tensiunea arterială sporind sau reducând pierderea de sodiu prin urină, deoarece cortizolul intensifică descompunerea proteinelor şi reduce sinteza acestora. Acest lucru afectează toate celelalte țesuturi din organism. Cel mai greu încercat este țesutul muscular. Procesul este inițiat de acidoză şi conduce organismul direct către boală şi degenerescență. Provoacă îmbătrânirea pielii, favorizează instalarea osteoporozei prin reducerea TSH, ceea ce duce la scăderea producerii de hormoni tiroidieni, fapt care conduce la hipotiroidie. Nu uitați, tiroida este responsabilă de asimilarea calciului de către organism. Cafeina, băuturile carbogazoase şi ceaiul pot intensifica, de asemenea, producerea de cortizol în exces.

Toți aceşti hormoni steroizi sunt sintetizați din colesterol, care se comportă, sau este utilizat de organism, ca un agent antiinflamator sau o lipidă. Toate procesele care au loc în organism se produc dintr-un motiv anume. Dacă pe pereții vaselor sanguine sau în țesuturi se acumulează colesterol, ce vă spune acest lucru? Nu uitați, colesterolul este un agent inflamator sau o lipidă. Dacă se acumulează colesterol sau dacă ficatul produce o cantitate prea mare de colesterol, înseamnă că în organism s-a instalat o congestie.

Slaba funcționare a glandelor suprarenale

• Funcționarea slabă a glandelor suprarenale (la nivel medular) provoacă tensiune arterială scăzută, din cauza activității insuficiente a neuro-transmițătorilor şi inițiază procese ca: tulburările nervoase, problemele respiratorii şi aritmie cardiacă.

• Prin slaba funcționare a glandelor suprarenale (la nivel cortical) se produc insuficienți steroizi, ceea ce conduce la acidoză şi inflamație. Acest lucru va avea următoarele efecte:

LA FEMEI
• cancer ovarian, cancer mamar, cancer de col uterin, cancer uterin
• chisturi ovariene
• probleme de fertilitate
• pierderi de sarcină
• sângerări anormale în timpul ciclului menstrual
• fibrom uterin
• endometrioză
• fibromialgie
• chisturi mamare
• osteoporoză
• inflamație necontrolată

LA BĂRBAȚI
• cancer de prostată
• probleme de erecție
• predominanță de testosteron
• prostatită

LA FEMEI ŞI LA BĂRBAȚI
• sclerodermie
• bursită şi artrită
• inflamații pelviene şi ale măduvei spinării
• slăbiciune a zonei posterioare inferioare
• sciatică
• diabet
• slăbiciune a rinichilor şi a vezicii urinare

Cum majoritatea oamenilor preferă dietele care predispun la formarea mai ales de acizi, în organism încep să se instaleze condițiile de formare a acidității excesive (acidoză). Acidoza şi inflamațiile sunt practic acelaşi lucru. La dietele puternic acide se adaugă hormoni de tip acid. Organismul femeii produce testosteron şi cantități mari de estrogen, care sunt hormoni de tip acid. În fiecare lună, ovarele produc cantități mari de estrogen, care desprinde mucoasa internă a peretelui uterin, provocând ciclul menstrual. Şi organismul bărbatului produce hormonii acizi testosteron şi androsteron, ambii agresivi. Aceştia provoacă diferite modificări la nivel celular, de la descompunerea de țesuturi, până la dezvoltarea masivă de țesut... orice tip de țesut, de la păr (pubian, facial etc.), până la țesut muscular. Aceşti hormoni influențează comportamentul sexual, accelerează circulația sanguină şi provoacă erecția. Prezența acestor hormoni de tip acid, atât la femeie, cât şi la bărbat, este contrabalansată de organism prin producerea pe cale naturală de progesteron şi de alți steroizi, care sunt antiinflamatori şi sunt secretați de glandele suprarenale. Când hormonii de tip acid sunt produşi în exces sau nu sunt echilibrați de steroizi, ei pot provoca inflamația țesuturilor.

Puteți constata modul în care evoluează procesul inflamator în organism, ca urmare a dezechilibrului de regim alimentar şi hormonal (din cauza slăbiciunii instalate la nivelul sistemului endocrin). Această inflamare conduce la lezarea gravă şi ireversibilă a țesutului şi, în final, la moartea acestuia. De aceea este esențială funcționarea corectă a sistemului endocrin şi menținerea echilibrului acestuia. Dacă glandele endocrine devin sub-active (hipo-, slab active) sau supra-active (hiper-, intens active), acest fapt va genera manifestarea simptomelor de boală.

După cum puteți constata, dacă nu este controlată printr-o activitate corectă a steroizilor, inflamația va rigidiza şi va distruge țesutul. Stările inflamatorii pe termen lung conduc la degradarea țesuturilor şi la moartea tisulară (celulară).

După cum menționam anterior, un alt factor extrem de important sunt inflamațiile la nivelul sistemului vascular (vasculită, flebită şi altele), provocate de diete având o aciditate peste limita admisă. Dacă suprarenalele nu reuşesc să producă o cantitate suficientă de steroizi pentru a putea combate inflamațiile, vom descoperi că organismul recurge la utilizarea directă a colesterolului. Acest fapt va provoca ocluzii (blocaje) ale sistemului vascular, din cauza aglomerării colesterolului în plăci.

PANCREASUL
(vezi şi „Sistemul Digestiv”, care a fost prezentat anterior, la Modulul 2.6)

Pancreasul este, în acelaşi timp, o glandă endocrină şi exocrină, ceea ce înseamnă că produce hormoni (insulină) care sunt secretați direct în sânge (endocrin) şi alți compuşi (enzime şi altele), care sunt secretați prin canale (exocrin).

• Porțiunea endocrină constă din celule numite **insulele Langerhans**, care secretă diverse substanțe hormonale, având rolul de a susține organismul prin activitatea factorilor de utilizare şi energie. Celulele care compun insulele Langerhans sunt următoarele:

• **Celulele alfa** secretă glucagon, care măreşte nivelurile de glucoză din sânge, stimulând ficatul să transforme glicogenul stocat în glucoză. De asemenea, glucagonul intensifică utilizarea lipidelor şi a aminoacizilor în exces, pentru a fi folosiți ca energie.

• **Celulele beta** secretă insulină, care scade nivelurile de glucoză din sânge. Insulina acționează ca „driver”, transportând astfel glucoza prin pereții membranei celulare. Ea favorizează convertirea glucozei în glicogen şi se crede că este implicată în sinteza aminoacizilor.

• **Celulele delta** secretă somatostatină, care inhibă:
– secretarea de glucagon
– secretarea de insulină
– un hormon de creştere provenind din porţiunea anterioară a glandei hipofize
– secretarea de gastrină din stomac.

OVARELE

Ovarele sunt două glande în formă de migdală, care se găsesc la femelele unei specii. Ovarele îndeplinesc două funcţii: să producă celula reproducătoare (ovul) şi să secrete hormoni. La specia umană, ovarele sunt dispuse de o parte şi de alta a cavităţii pelviene, fiecare fiind ataşat de uter. Fiecare ovar este format din două părţi: porţiunea corticală (din exterior) şi porţiunea medulară (din interior).

Porţiunea corticală este formată în principal din diferite tipuri de foliculi (săculeţi). Fiecare folicul (sau sac) conţine un ovul (ou) şi o mică glandă endocrină, numită corpul galben (*corpus luteum*). Această glandă (*corpus luteum*) secretă atât estrogen, cât şi progesteron. Trebuie remarcat faptul că hormonii de tip pro- care provin din glandele suprarenale sunt necesari producerii corespunzătoare de progesteron în *corpus luteum*. Hormonul FSH (hormon de stimulare foliculară), care provine din hipotalamus, induce eliberarea ovulului (oului). Hormonul LH (hormon luteinizant), care eliberează estrogenul, provine din porţiunea anterioară a glandei hipofize. Ambele sunt vitale în procesul normal de ovulaţie.

Estrogenul este un hormon de tip acid, care stimulează ţesuturile în mai multe feluri. Cel mai notabil aspect este stimularea mucoasei interne a uterului şi producerea unei hemoragii lunare, provocând astfel ciclul menstrual. Estrogenul este important şi în dezvoltarea şi menţinerea caracterelor sexuale secundare, ca forma şi mărimea sânilor. Estrogenul este cel care influenţează forma corpului feminin. O formă de estrogen mai este produsă în organismul femeii şi de ficat, celulele lipidice şi glandele suprarenale.

Acţiunea estrogenului trebuie contrabalansată de intervenţia unui steroid care se numeşte progesteron. Progesteronul este produs de ovare şi de glandele suprarenale. Pentru a fi produs corect, progesteronul are nevoie de un prohormon numit DHEA (dehidroepiandrosteron), secretat de glandele suprarenale. Prin urmare, când glandele suprarenale sunt hipoactive, acest fapt poate afecta producerea şi eliberarea de estrogen, determinând predominanţa estrogenului în organismul femeii. Această situaţie va avea efectul dominoului, provocând acidoză masivă la nivel celular şi conducând astfel la apariţia chisturilor ovariene, a fibromului uterin, a unor afecţiuni fibrochistice, diverse tipuri de cancer specific femeii şi alte afecţiuni.

Trebuie să vă păstraţi sănătatea glandelor endocrine, fiindcă ele reglează majoritatea funcţiilor din organism.

TESTICULELE (GONADELE)

Bărbatul are două testicule de formă ovală, localizate în scrot. Acestea sunt glandele de reproducere masculine şi sunt o parte componentă a sistemului endocrin. Celulele reproducătoare numite spermatozoizi, sunt produse de testicule. Aceste glande mai produc testosteron şi inhibină.

Testosteronul este secretat de celulele interstiţiale, denumite „celule Leydig”, iar inhibina este secretată de celulele de susţinere. Trebuie menţionat că testosteronul (steroid) se aseamănă cu estrogenul prin agresivitatea sa, fiind de natură să stimuleze modificări la nivel celular. Progesteronul este un steroid de tip cortical, produs de glandele suprarenale cu scopul de a contrabalansa acţiunea estrogenului şi a testosteronului, în special atunci când ele provoacă inflamaţii. Testosteronul mai este produs de porţiunea corticală a glandelor suprarenale, atât la bărbat, cât şi la femeie.

Testosteronul accelerează creşterea şi funcţionarea celulară şi stimulează circulaţia sanguină. Are caracteristici similare cu cele ale estrogenului prin felul în care determină caracterele sexuale secundare. De asemenea, testosteronul determină:

• erecţia

• creşterea şi dezvoltarea corespunzătoare a organelor sexuale masculine
• îngroşarea vocii
• dezvoltarea unei mase musculare mai mari
• creşterea părului pubian, facial şi a părului în exces de pe corp
• distribuirea grăsimilor
• numeroase relații metabolice.

Hormonii

Una dintre problemele majore cu care vă confruntați dumneavoastră sau medicul în grija căruia sunteți este cum să faceți să reacționeze țesuturile (inclusiv organele şi glandele) după ce au devenit hipoactive, mai ales în stări de cronicizare sau degenerative. Aceasta este o întrebare pe care ar trebui să şi-o pună toți medicii practicieni. Ceea ce nu trebuie să faceți este să tratați simptomele. Ele sunt efectul aceste funcționări sub nivelul normal, mai ales prin suplimentarea produşilor secundari (hormoni, enzime, steroizi, neuro-transmițători etc.) pe care țesutul (glanda) îi produce şi îi furnizează organismului.

Exemple în acest sens constituie estrogenul (hormon ovarian) sau tiroxina (hormon tiroidian). Atunci când administrați o substanță pe care o furnizează în mod natural organismul, forțați acel țesut anume să nu o mai producă. Am aflat acest lucru în legătură cu administrarea de sintroid (o formă sintetică de tiroxină), care încetineşte şi mai mult funcționarea tiroidei. Acest lucru este valabil pentru toți hormonii, inclusiv DHEA, melatonină etc. Nu trebuie să administrați un hormon (sau orice substanță) pe care corpul dumneavoastră trebuie să-l producă. Repet, acest lucru va împiedica organismul să funcționeze normal, pentru că el nu consideră necesar să producă nişte catalizatori care există deja. Glanda respectivă îşi poate încetini şi mai mult funcționarea.

Rezumat: Sistemul Endocrin

Toate glandele care fac parte din sistemul endocrin sunt vitale pentru menținerea sănătății şi a formei optime a corpului fizic. Este suficient să amintim că fiecare țesut din organism interacționează cu toate celelalte țesuturi. Din acest motiv, trebuie să abordăm organismul ca pe o entitate, care funcționează ca o echipă pentru binele propriu. Tot ceea ce face organismul face pentru a supraviețui.

Citiți ca să aflați funcțiile pe care le îndeplinesc glandele endocrine, fiindcă numai astfel vă veți putea ajuta singuri. Trebuie să învățăm cum funcționează şi care sunt secretele acestui incredibil mecanism cu conştiință de sine, care se poate comporta ca o maşină nouă, cu condiția de a fi întreținut şi alimentat corect cu materialele de construcție şi combustibilii de care are nevoie. Căutați răspunsurile în natură, şi nu în tratatele ştiințifice. Folosiți ştiința doar pentru a umple golurile de cunoaştere şi numai dacă vreți să înțelegeți mai bine cum funcționează lucrurile. Totuşi, zăboviți o clipă şi contemplați-vă corpul ca pe un întreg, încercând să înțelegeți cum funcționează el ca angrenaj al naturii. Există o veche zicală care furnizează cel mai bun exemplu în acest sens: „Uneori, nu vezi pădurea de copaci." Dacă priviți numai copacii, s-ar putea să nu vedeți cât de frumoasă este pădurea însăşi. Întregul este cu mult mai frumos decât fiecare parte a sa (deşi, întregul nu ar exista în lipsa părților componente). Cu alte cuvinte, încercați să uitați ceea ce credeți că ştiți despre sănătate; acordați-vă răgazul să observați natura şi modul în care funcționează. Veți descoperi astfel mai multe despre adevărurile firii şi, mai ales, ce trebuie să faceți dacă vreți să vă însănătoşiți.

După cum remarcam anterior, în 75% din totalul bolilor este implicat sistemul endocrin. De-a lungul atâtor generații de înaintaşi, care au consumat alimente toxice şi acide, omul şi-a slăbit şi epuizat sistemul endocrin, aducându-l, în unele cazuri, până la atrofiere.

Majoritatea oamenilor nu se gândesc că ar trebui să îşi fortifice celulele, astfel încât ei continuă să transmită mai departe generațiilor viitoare informațiile genetice ale unui sistem epuizat. În acest caz, problema este că fiecare generație va fi tot mai puțin pregătită decât cea precedentă. Priviți în jur şi remarcați în ce condiții trăiesc copiii noştri. Ei vin pe lume cu tulburări glandulare

cronice şi degenerative. Nici un medicament din lume nu poate opri acest fenomen! Sănătatea este unica soluție corectă la această problemă!

După cum afirmam anterior, glandele sunt şefii (sau controlorii şi legiuitorii) celulelor, țesuturilor şi organelor din organismul uman. Când glandele sunt hiperactive (supra-) sau hipoactive (sub-), pot apărea modificări la nivel celular. Situația va produce mare aciditate la nivel tisular, ceea ce va conduce la reacții la nivelul sistemelor limfatic şi imunitar. Afirmația este valabilă mai ales în cazul estrogenului, testosteronului şi aldosteronului. Expunerea îndelungată la aceşti hormoni, fără intervenția hormonilor-tampon de tip cortizon şi progesteron, poate conduce la formarea de chisturi şi de fibroame la nivel tisular, ca şi la atrofierea (distrugerea) țesutului sau diverse forme de cancer.

Hormonii glandulari şi funcțiile acestora

Următoarea prezentare face o trecere în revistă a glandelor endocrine, ca şi a hormonilor, steroizilor şi neuro-transmițătorilor pe care acestea îi produc. Hormonii, steroizii şi neuro-transmițătorii sunt comandanții care decid cum, ce, unde şi de ce interacționează anumite elemente constitutive cu celulele. În acelaşi timp, ei sunt catalizatori şi acționează ca antiinflamatori şi agenți de proliferare a celulelor. Unii sunt catabolizanți, influențând descompunerea țesuturilor şi a substanțelor nutritive, în timp ce alții sunt anabolizanți, adică reconstruiesc, influențând utilizarea şi asimilarea lor. Începeți prin a vă cunoaşte corpul şi modul în care funcționează. Nu complicați lucrurile! Gândiți singuri şi nu uitați să vă puneți cât mai des întrebarea: „De ce şi ce se va întâmpla dacă glandele nu reuşesc să îşi mai facă treaba? Ce efect va avea acest lucru asupra mea?”

Hipofiza anterioară – poziție frontală

• GH (STH) – hormon de creştere, somatotrop – intensifică sinteza proteinelor, măreşte nivelurile glucozei din sânge şi eliberează acizii graşi din celule. Reglează diviziunea celulară.

• TSH (TTH) – hormon de stimulare tiroidiană (tirotrofic) – intensifică secreția de hormoni tiroidieni (tiroxină şi triiodotironină).

• ACTH – hormon adrenocorticotrop (corticotrofină) – intensifică secreția de glucocorticoizi (hormoni de tip steroizi) din zona corticală a hipofizei. Afectează modificările de pigmentare cutanată etc.

• MSH – hormon melanotrop hipofizar (melano-stimulator) – intensifică producerea melaninei de către melanocite (controlează culoarea pielii).

• LH – hormon luteinizant – favorizează ovulația şi secreția de progesteron şi estrogen de către *corpus luteum* din ovare.

• LH (ICHS) – hormon luteotrop – favorizează sinteza testosteronului şi producerea celulelor de spermă în testicule.

• FSH – hormon de stimulare foliculară – favorizează secreția de estrogen în ovare. Favorizează producerea de spermatozoizi în testicule.

• Prolactină (lactogen) – stimulează lactația.

Hipofiza posterioară – poziție dorsală

• ADH – hormon antidiuretic – măreşte reabsorbția apei din rinichi.

• Oxitocină – intensifică contracțiile uterine, lactația şi disponibilitatea glandelor mamare.

Glanda tiroidă

• Tiroxină (T4) şi triiodotironină (T3) – intensifică procesele metabolice (digestiv, oxidativ şi aşa mai departe). Influențează procesele de creştere şi dezvoltare normale.

• Calcitonină – afectează utilizarea calciului, prevenind fisurarea / porozitatea osoasă (osteoporoză).

Glandele paratiroide

• PTH – parathormon – esențial pentru valorile normale de calciu din sânge (măreşte riscul de descompunere osoasă pentru menținerea calciului din sânge, a metabolizării fosforului şi pentru sinteza de vitamină D).

Glandele suprarenale – zona medulară

• Neuro-transmițători – epinefrină, noradrenalină, dopamină, acetil-colină – produc şi secretă neuro-transmițători care accelerează sau încetinesc ritmul cardiac, influxul sanguin către celule, răspunsul nervos (influențează celulele sistemului muscular, osos şi nervos). Măresc concentrația de glucoză şi de acizi graşi din sânge, cu scopul de a mări energia la nivel celular şi de sistem.

Glandele suprarenale – zona corticală

• Mineralocorticoizi (aldosteron) – reglează electroliții, măresc viteza de transfer a sodiului, măresc viteza de excretare (eliminare) a potasiului. Pot afecta retenția de apă, glandele sudoripare, intestinele şi glandele salivare.

• Glucocorticoizi – cortizol, hidrocortizon, corticosteron – important în metabolismul apei, muşchilor, SNC, oaselor, tractului gastrointestinal, cardiovascular şi hematologic. Acționează, în principal, asupra metabolismului carbohidraților, controlează metabolismul aminoacizilor şi al grăsimilor. Antiinflamator, inhibă răspunsul imunitar.

• Androgeni – testosteron, adrenosteron (hormon de masculinizare) – steroid masculin care influențează reproducerea, intensifică dorința sexuală şi caracterele specifice sexului masculin (păr pubian, mărime etc.). De natură catabolizantă.

• Estrogene – estradiol, estronă (caracterele secundare feminine) – induc estrus, dezvoltă caracterele specifice sexului feminin. Steroid catabolizant care generează modificări la nivel celular.

• Progestină – progesteron – steroizi anabolizanți care susțin refacerea țesuturilor. De natură antiinflamatoare şi antispastică. Se regăsesc din abundență în placentă.

Pancreas

• Insulină – intensifică transferul şi utilizarea glucozei. Influențează metabolizarea zahărului, aminoacizilor şi lipidelor. Favorizează conversia glucozei în exces, în glicogen.

Glanda pineală

• Melatonină – influențează ciclul somn / veghe şi forța vitală a organismului. Poate afecta reproducerea şi pigmentarea (melanocite).

Ovare

• Estrogen – estradiol – contribuie la dezvoltarea uterină, curățarea (menstruație) şi funcționarea uterină, caractere şi comportament sexual.

• Progesteron – utilizat ca antiinflamator după menstruație şi pentru placentă. Folosit şi în regenerarea țesuturilor.

Testicule

• Androgeni – testosteron şi inhibină – caracteristici şi comportament sexual. Susțin producerea spermatozoizilor. Influențează energia şi metabolismul.

Glanda timus

• Timozină – maturează şi favorizează producerea celulelor T.

ȚESUTUL CONJUNCTIV

Țesutul conjunctiv este un țesut puternic, compus din fibre de colagen (proteine), care formează organe, glande, țesuturi (muşchi) şi aşa mai departe. Țesutul conjunctiv oferă şi imprimă celulelor şi țesuturilor pe care le formează suportul, rezistența şi configurația respective. În afara proteinelor, calciul este una din componentele principale ale acestui țesut, determinând rezistența țesutului conjunctiv la nivelul diverselor organe. Dacă glanda tiroidă este epuizată, atunci organismul îşi va pierde capacitatea de utilizare a calciului. Acest fapt va genera manifestarea unei serii de efecte, printre care amintim: formarea de hemoroizi, varice, sau vene reticulare, prolapsul unor organe (vezica urinară, uter, piele şi altele), strierea şi slăbirea unghiilor şi căderea părului.

TENDOANE

Tendoanele sunt compuse din țesut conjunctiv fibros şi servesc drept susținătoare sau dispozitive de ataşare a muşchilor la oase sau la alte părți din organism.

MUŞCHI

Muşchii sunt țesuturi care constau în principal din celule contractile. Din punct de vedere funcțional, aceste țesuturi (muşchi) sunt utilizate pentru mobilizarea mecanică a corpului. Ei mai servesc şi ca suport structural. Un exemplu în acest sens este coloana vertebrală, în cadrul căreia vertebrele sunt susținute simetric şi succesiv de muşchii respectivi care le deservesc. Dacă grupa musculară dispusă pe una din părți este slăbită din cauza acumulării de toxine sau a inflamației, grupa musculară de pe partea opusă va acționa, deplasând coloana din poziția sa.

În organismul uman, există trei tipuri principale de muşchi: **muşchii involuntari** (sau **muşchii netezi**), **muşchii voluntari** (sau **muşchii striați**) şi **muşchii cardiaci**.

MUŞCHII INVOLUNTARI (NETEZI) – Muşchi care sunt sub controlul sistemului nervos autonom (nu se caracterizează prin control conştient). Muşchii netezi sunt compuşi din celule fusiforme şi nu prezintă secțiuni sau structuri fibroase dispuse transversal (nu prezintă striații). Muşchii netezi se regăsesc la nivelul organelor interne, inclusiv în tractul gastrointestinal, în tractul urinar şi în pasajele căilor respiratorii.

MUŞCHII VOLUNTARI (STRIAȚI) – Muşchi care se regăsesc în special la nivelul musculaturii de susținere a scheletului osos, dar şi la nivelul gâtului (esofag etc.). Muşchii striați sunt controlați de sistemul nervos central şi voluntar (SNC), adică beneficiază de control conştient. Aceşti muşchi sunt compuşi din fibre grupate în fascicule musculare şi învelite cu țesut conjunctiv de formă cilindrică. Aceşti muşchi sunt mai puternici, fiind destinați efectuării unor activități mecanice mai dificile (tracțiune, întindere etc.).

MUŞCHII CARDIACI – Sunt asemănători muşchilor striați prin faptul că sunt formați din țesuturi care seamănă cu nişte cilindri lungi. Muşchii cardiaci formează o rețea continuă de fibre cilindrice, cu intervale de discuri intercalate sau de fibre dispuse transversal, denumite fibrele Purkinje. Fibrele Purkinje formează sistemul prin care sunt transmise impulsurile cardiace.

Muşchii au diverse forme şi dimensiuni. Printre acestea, amintim:

• Formă de fâşie sau plată

• Cu striații, care dispun de porțiuni dispuse transversal în interiorul fibrelor, pentru forță şi rezistență suplimentare

• Fără striații, deci care nu prezintă porțiuni dispuse transversal. Se numesc muşchi netezi.

• Muşchi fusiformi (de formă triunghiulară) cu un corp „cărnos” şi care se termină printr-un „vârf” ascuțit.

• Muşchi papilari, asemănători unor valve (cardiace) de susținere, de formă cilindrică.

• Sfinctere – muşchi circulari, care înconjoară diverse canale şi orificii, inclusiv stomacul, anusul etc.

Musculatura organismului uman

MUŞCHI ANTIGRAVITAȚIONALI – musculatură care susține postura bipedă.
MUŞCHI SIMETRICI – musculatura principală implicată în mecanica centrală.
MUŞCHI ASIMETRICI – musculatura responsabilă de executarea mişcărilor asimetrice.
MUŞCHI TENDINOŞI - musculatura cu tendoane.
MUSCULATURA CARDIACĂ – muşchii inimii.
MUŞCHI EXTENSORI – muşchi care execută întinderea unui membru.
MUŞCHI EXTRINSECI – muşchi localizați în exteriorul unui organ şi care îl ajută să îşi mențină poziția.
MUŞCHI DE FIXARE – muşchi care susțin (fixează) o parte anatomică, permițând astfel executarea unor mişcări precise într-o structură dată.
MUŞCHI FLEXORI – muşchi care ajută la flexionarea sau îndoirea unui membru.
MUŞCHI ADUCTORI – muşchi (3) localizați pe fața posterioară a coapsei.
MUŞCHI INTRINSECI – muşchi cu ambele capete ataşate la o structură.
MUŞCHI INVOLUNTARI – muşchi netezi care reacționează la impulsurile sistemului nervos autonom.
MUŞCHI AI SCHELETULUI – muşchi ataşați de structurile osoase, considerați a fi de tip voluntar.
MUŞCHI NETEZI – (fără striații) muşchi involuntari, fără striații (nu prezintă structuri tisulare transversale), ca de pildă cei ai tractului digestiv etc.
MUŞCHI PLAȚI – muşchi aplatizați şi lați (cartilajul tiroidei şi aşa mai departe)
MUŞCHI STRIAȚI – muşchi care prezintă la nivelul fibrelor țesuturi dispuse transversal, pentru a asigura o mai mare forță şi rezistență.
MUŞCHI SINERGICI – muşchi a căror acțiune asistă activitatea altor muşchi.
MUŞCHI VOLUNTARI – muşchi care reacționează la impulsurile transmise de sistemul nervos central (SNC).

MODULUL 2.10 – Sistemul Nervos

SISTEMUL NERVOS CENTRAL

Sistemul nervos central (SNC) este format din creier (encefal) şi măduva spinării. Țesuturile prezente la acest nivel constau din materie nervoasă albă şi materie nervoasă cenuşie. Materia nervoasă albă este cea care transmite impulsurile în întregul sistem nervos central (SNC).

Creierul este format din țesut nervos şi este adăpostit în cavitatea cutiei craniene. Este format din trei părți: **cerebrum** (creierul mare), **cerebel** (creierul mic) şi **bulbul rahidian**. Există cinci lobi care formează aceste trei părți. Aceştia sunt: frontal, parietal, occipital, temporal şi insular.

Encefalul şi măduva spinării sunt centrii care răspund de comunicare, reglare, coordonare şi evaluare senzorială, procese care se produc la nivelul întregului organism.

Bulbul rahidian este situat la baza cutiei craniene, deasupra vertebrei axis din coloana vertebrală. Bulbul rahidian îndeplineşte numeroase funcții, având influență inclusiv asupra tensiunii sanguine, ritmului cardiac, metabolismului şi secrețiilor glandulare. De asemenea, el influențează utilizarea mineralelor de către organism (aşadar şi factorii pH) şi controlează aportul de oxigen şi retenția de apă. Bulbul rahidian este considerat a fi centrul echilibrului. Această regiune a creierului este, în special, afectată de inflamații provocate de consumul de produse lactate şi de zaharuri rafinate. Puteți constata acest lucru mai ales după extirparea amigdalelor (ganglioni limfatici). Extirparea amigdalelor determină o proastă drenare limfatică în regiunea cerebrală, ceea ce conduce

la o proastă circulaţie şi o slabă eliminare la nivelul acestor ţesuturi, dar şi la o suită de alte afecţiuni, printre care ameţeli, tulburări de echilibru şi oscilaţii ale tensiunii arteriale.

SISTEMUL NERVOS AUTONOM (SNA)

Sistemul nervos autonom funcţionează independent de capacitatea noastră de a conştientiza existenţa mediului extern. Controlează funcţiile involuntare ale organismului.

Două ramuri

SISTEMUL NERVOS SIMPATIC

• Sistemul nervos simpatic mai este denumit *diviziunea toraco-lombară,* deoarece este în legătură cu regiunile toracică şi lombară din organism.

• Sistemul nervos simpatic este dominant în situaţiile de stres. El este responsabil de crearea senzaţiei de tip „luptă sau fugi" în prezenţa sentimentelor de frică şi de pericol.

SISTEMUL NERVOS PARASIMPATIC

• Sistemul nervos parasimpatic mai este numit *diviziunea cranio-sacrală,* (*cerebrospinală*) deoarece este în legătură cu regiunile craniană şi spinal sacrală (partea superioară a măduvei spinării şi creierul).

• Sistemul nervos parasimpatic este dominant în perioadele fără stres.

IMPULSURILE TRANSMISE DE SISTEMUL NERVOS SIMPATIC AFECTEAZĂ URMĂTOARELE (Reacţie de tip „luptă sau fugi"):

• Vasodilataţia la nivelul musculaturii scheletului
• Vasoconstricţia la nivel cutanat
• Creşterea ritmului şi a forţei musculaturii cardiace
• Dilatarea bronhiolelor
• Stimularea ficatului în conversia glicogenului în glucoză
• Activarea glandelor sudoripare
• Diminuarea peristaltismului şi a secreţiilor intestinale
• Dilatarea pupilelor
• Îngroşarea salivei produse de glandele salivare
• Apariţia „pielii de găină" (firul de păr se ridică)
• Încetinirea procesului digestiv
• Eliberarea de norepinefrină

IMPULSURILE TRANSMISE DE SISTEMUL NERVOS PARASIMPATIC AFECTEAZĂ URMĂTOARELE:

• Încetinirea ritmului cardiac rapid (tahicardie)
• Normalizarea bronhiolelor
• Creşterea peristaltismului şi normalizarea secreţiei sucurilor digestive
• Constricţia pupilelor
• Normalizarea funcţiei urinare
• Eliberarea acetil-colinei, ca transmiţător.

MODULUL 2.11 – Sistemul Reproducător

PROSTATA

Prostata este o glandă componentă a sistemului de reproducere masculin. Are formă de scoică şi este compusă din trei lobi, dispuşi în regiunea vezicii urinare şi a uretrei. Prostata este formată parţial din ţesut muscular şi parţial din ţesut glandular. Este o glandă exocrină, prevăzută cu

canale care se deschid înspre porțiunea prostatică a uretrei (tubul sau canalul prin care este evacuată urina din corp, trecând mai întâi prin vezica urinară). Sperma este evacuată tot prin uretră.

Prostata secretă un lichid subțire, semitransparent, de tip alcalin, care constituie 30% din lichidul seminal. Acest lichid este utilizat în principal pentru lubrifiere, însă mai stimulează şi deplasarea activă a spermei. Prostatita (inflamația glandei) se instalează din cauza acidozei. Cu toate acestea, factorul care contribuie cel mai adesea la apariția prostatitei este hipoactivitatea glandelor suprarenale. Această stare va conduce la producerea unei cantități insuficiente de steroizi, pentru a contrabalansa hormonii masculini agresivi. Această situație conduce mai departe la suprasolicitarea prostatei şi la inflamația acesteia.

TESTICULELE

Vezi Modulul 2.8, „Sistemul Endocrin”

OVARELE

Vezi Modulul 2.8, „Sistemul Endocrin”

UTERUL

Uterul este o cavitate musculară în formă de ureche, care devine „casa” oului fecundat. Acest sac concav va găzdui embrionul, care va deveni fetus şi apoi nou-născut.

Uterul este căptuşit de o membrană mucoasă numită **endometru**. Uterul este format din trei părți: partea principală (sau partea superioară), denumită **fundus** (**fund**); partea centrală (constrictivă), denumită **istm**; şi porțiunea inferioară, care face legătura cu vaginul, numită **col uterin**.

Uterul este situat în zona pelviană mediană, între osul sacral şi simfiza pubiană. Porțiunea inferioară a fundusului este prevăzută cu două tuburi (canale) care duc, fiecare, către un ovar. Acestea se numesc **trompe uterine**. Trompele constituie calea prin care trece ovulul (oul) de la ovare până la uter.

Menstruația este un ciclu lunar de ovulație, care se produce ca urmare a declanşării de către estrogen (hormon acid) a unei hemoragii uterine. Acesta este modul prin care Dumnezeu „face curățenie în casă”, în fiecare lună. În acest fel, dacă ovulul (oul) este fecundat, casa care îl va găzdui este curată şi pregătită să îl primească. Se cuvine să amintim aici importanța progesteronului, un steroid produs de ovare şi de glandele suprarenale. Progesteronul produs de suprarenale (sau progesteron ovarian indus de DHEA) este esențial în blocarea acțiunii nitrogenului şi a efectelor sale asupra țesutului uterin. Dacă progesteronul (steroid antiinflamator) nu este produs corect din cauza unei hipofuncții a țesutului, organismul femeii se va confrunta cu formarea de chisturi ovariene, fibroame uterine, hemoragii anormale, formarea de celule atipice, endometrioză şi diverse forme de cancer.

MODULUL 2.12 – Sistemul Respirator

PLĂMÂNII

Fiecare om se naşte cu doi plămâni. Plămânii sunt situați în cavitatea pleurală şi de o parte şi de alta a sternului, coborând din regiunea superioară a toracelui (deasupra primei coaste) până la diafragmă. Plămânii sunt organe „spongioase”, de formă conică, care permit aerului din exterior (hrana lor) să pătrundă în organism şi elimină gazele toxice şi produşi secundari.

Partea superioară a plămânilor este conectată la faringe (cavitatea nazală) prin intermediul laringelui (zona coardelor vocale) şi traheei. Plămânii sunt formați din lobi, lobuli, bronhii, bronhiole, alveole şi un sac pleural (membrană).

Plămânii îndeplinesc dubla funcție de digerare şi de eliminare. Sunt considerați aparat digestiv în sensul că noi consumăm elemente vitale: oxigen, hidrogen, azot şi carbon, care pătrund

în organism când inspirăm aerul, pentru a fi apoi utilizate de acesta drept catalizatori, combustibili şi altele.

Plămânii mai funcționează şi ca unul din cele patru organe principale de evacuare (colon, rinichi, piele şi plămâni). Oxigenul şi celelalte substanțe inhalate în organism sunt transferate, prin alveolele pulmonare, în capilarele arteriale pulmonare, care le trimit mai departe către inimă, iar inima le pompează în întregul sistem. Produşii secundari ai acestor elemente sunt bioxidul de carbon şi alte gaze, care îndeplinesc rolul de filtre pentru „alte” deşeuri şi toxine pe care le inhalăm (particule de praf, chimicale, gaze etc.). Aceste deşeuri sunt evacuate prin intermediul capilarelor sistemului limfatic şi ale sistemului vascular, sau sunt eliminate prin tuse şi expectorarea mucusului (sputa) care înglobează aceste toxine.

Anatomia plămânilor

LOBI (CAMERE)

• Plămânul drept are 3 lobi, iar cel stâng, 2 lobi (lăsând, astfel, loc inimii).

• Fiecare lob constă din bronhiole pulmonare, canale alveolare, saci alveolari şi alveole pulmonare.

LOBULI

• Subdiviziuni ale celor cinci lobi mari, de bază.

BRONHII

• Două tuburi (câte unul pe fiecare parte) care se întind de la trahee până la fiecare plămân. Aceste două tuburi principale se ramifică apoi în bronhii mai mici.

BRONHIOLE

• Sunt 50 până la 85 în fiecare lob al fiecărui plămân.

• Fiecare se ramifică în 2 până la 11 canale alveolare.

• Mici extensii ale tubului bronhic principal care permite accesul aerului în plămâni. Permit repartiția unei cantități mai mari de aer. Acestea se ramifică în canale alveolare, care conduc până la alveolele pulmonare.

ALVEOLE PULMONARE (SACI DE AER)

• O membrană subțire, formată dintr-un singur strat de celule, care separă aerul de sânge.

• Plămânii omului conțin 300 000 000 de alveole (sau saci de aer) care permit unei cantități de peste 9 450 litri de aer să fie transferată în sânge, în fiecare zi.

• Pentru efectuarea schimburilor de oxigen, plămânii dispun de o suprafață de peste 228 de metri pătrați.

FARINGELE

Faringele este un organ tubular muscular care face legătura între cavitatea nazală şi laringe. El mai face legătura şi între cavitatea bucală şi esofag. Se întinde de la baza cutiei craniene până la cea de-a şasea vertebră cervicală. În acest punct el se ramifică în esofag şi în laringe.

LARINGELE

Laringele constă din nouă cartilagii legate între ele printr-o membrană elastică şi controlate de muşchi. El face legătura cu epiglota, osul hioid, cartilagiul tiroidian, coardele vocale şi cartilagiul cricoid, la un capăt, şi cu traheea, la celălalt capăt.

TRAHEEA

Traheea este un organ tubular cartilaginos cu o lungime de 11,5 cm. Traheea este puntea de legătură dintre laringe şi bronhiile principale. Se întinde între cea de-a şasea vertebră cervicală şi cea de-a cincea vertebră dorsală (toracică). În acest punct, se ramifică în două bronhii principale, fiecare conducând către un plămân. Membrana mucoasă se compune din țesut epitelial cu cili care adună mucozitățile, particulele de praf şi agenții patogeni inhalați, împingându-i în sus.

MODULUL 2.13 – Sistemul Osos

Sistemul osos cuprinde toate oasele, cartilajele, tendoanele şi ligamentele care alcătuiesc corpul fizic. Termenul de „schelet” provine din limba greacă, având semnificația de corp „uscat”.

Oasele, cartilajele, tendoanele şi ligamentele sunt forme de țesut conjunctiv. Oasele constau din osteocite sau celule osoase, care sunt încorporate într-o formațiune de compuşi şi de substanțe extracelulare calcifiate, denumite generic matrice. Această masă sau matrice este compusă din minerale de fosfat de calciu şi carbonat de calciu, precum şi fibre de colagen (proteine dure şi rezistente, tip frânghie).

După cum afirmam anterior, oasele sunt formate din țesut conjunctiv fibros. Acest lucru poate fi remarcat mai ales în fazele incipiente ale vieții (la embrion). Pe măsură ce fetusul se dezvoltă, acest țesut conjunctiv devine dens şi se întăreşte transformându-se în structură osoasă (schelet). Oasele servesc drept scut protector pentru organele vitale şi drept sistem de susținere mecanic, structural şi funcțional.

Corpul fizic al omului cuprinde aproximativ 206 oase, astfel:

- Cap – 29
- Membre superioare – 64
- Trunchi – 51
- Membre inferioare – 62

TIPURI DE OASE

Oasele sunt clasificate în funcție de formă şi mărime, de pildă în oase lungi şi oase scurte, sau oase plate şi oase cu formă neregulată.

OASELE LUNGI – au o lungime mai mare decât lățimea lor. Oasele membrelor (brațe, picioare).

OASELE SCURTE – au lățimea aproape egală cu lungimea (de exemplu: gleznă, încheietura mâinii).

OASELE PLATE – sunt oase subțiri (de exemplu: craniul, sternul, coastele).

OASELE DE FORMĂ NEREGULATĂ – Au forme şi dimensiuni dintre cele mai variate (de exemplu: oasele feței, vertebrele).

Terminologie

CORP – partea principală a osului.
CANAL – interiorul osului, denumit şi canal medular.
FORAMEN – orificiu în os, care permite, de regulă, trecerea vaselor şi a nervilor.
PROTUBERANȚĂ – extensie sau proiecție a unui os.
TUBERCUL – excrescență pe os.
CAP – capătul unui os – de dimensiuni mai mari şi adeseori rotunjit.
GÂT – porțiune mai îngustă a osului, cuprinsă între capul şi axul (corpul) osului.
CREASTĂ – porțiunea proeminentă ca o creastă a osului.

Suprafaţa (partea exterioară) a oaselor este mai densă, mai compactă decât partea internă. Structura interioară a unui os este mai spongioasă sau reticulară.

Oasele lungi sunt goale în interior, o formaţiune osoasă densă şi compactă îmbrăcând un canal intern (canal medular) care adăposteşte **măduva osoasă**. Măduva osoasă este ţesutul moale din canalul medular al multor oase, în special al celor mai mari. Există două tipuri de măduvă osoasă.

MĂDUVA OSOASĂ ROŞIE – produce globulele roşii, limfocitele B şi alte celule imunitare.

MĂDUVA OSOASĂ GALBENĂ – este formată preponderent din grăsime şi stocată în organism, sub forma rezervei de energie.

STRUCTURI OSOASE

STRUCTURĂ COMPACTĂ – constau mai ales dintr-o masă matricială solidă (materie minerală) şi celule solide. Porţiunea **densă** sau **compactă** a oaselor este formată din osteocite, vase sanguine, limfă şi vase limfatice. Prin canalele din această porţiune a oaselor sunt transportate substanţele nutritive şi deşeurile care provin de la celulele osoase. **Structura compactă** se regăseşte în oasele lungi şi în suprafaţa subţire a tuturor celorlalte oase.

STRUCTURĂ SPONGIOASĂ – Această structură are aspectul unui fagure (spongios), prezentând mici interstiţii pline cu măduvă. Structura spongioasă este localizată la capătul oaselor lungi şi formează centrul tuturor celorlalte oase. Aspectul de fagure sau spongios este dat de nişte lamele de interconectare ale osului, denumite **trabecule**.

DEZVOLTAREA ŞI REFACEREA OASELOR

Creşterea şi refacerea oaselor este posibilă prin stimularea hormonilor produşi de glandele tiroidă şi paratiroidă. Din acest motiv, atunci când tiroida este hipoactivă, în organism se va instala epuizare la nivelul ţesutului osos / conjunctiv, ceea ce va afecta toate organele, glandele, oasele şi sistemul vascular.

Osificarea este un termen care desemnează formarea oaselor din **osteoblaste** (celule care devin osteocite sau celule osoase). Există **două tipuri de osificare**. Ambele tipuri implică prezenţa structurilor compacte şi spongioase.

OSIFICARE INTRAMEMBRANOASĂ (sau **ENDOCONJUCTIVĂ**) – Formarea ţesutului osos prin transformarea ţesutului conjunctiv.

OSIFICARE ENDOCONDRALĂ – Formarea ţesutului osos prin transformarea cartilajului.

Când în urma unei leziuni (sau a unui stil de viaţă impropriu) osteocitele sunt epuizate, **osteoclastele** (celule care devorează masa osoasă) le vor înlocui, făcând astfel posibilă intervenţia **osteoblastelor** cu scopul de a regenera osul sau cartilajul lezat sau degradat.

Subliniem din nou importanţa adoptării unei diete predominant alcaline formată din substanţe capabile să stimuleze funcţionarea adecvată a sistemului endocrin (tiroidă, paratiroidă, hipofiză, suprarenale şi pancreas). Acidoza stimulează intervenţia osteoclastelor şi depunerile de calciu. Calciul este ionizat (întărit) de prezenţa acizilor (anionici). Reglarea nivelului calciului ionizat în lichidele din organism este esenţială în procesul de creştere şi de refacere a oaselor. Şi, după cum afirmam anterior, ea este influenţată major de regimul alimentar, de stilul de viaţă, de hormoni şi de steroizi.

Asemenea oricărui țesut, organ şi glandă din organism, oasele sunt formate din celule. Toate celulele din organism au nevoie de o sursă de energie (nutriție) şi de o cale de eliminare a produşilor secundari (sistem limfatic, rinichi, piele, plămâni şi intestin gros).

Mențineți sănătatea organismului şi a fiecărei celule în parte. **Detoxificați** (curățați), **alcalinizați** şi **regenerați** fiecare celulă. Şi fiecare celulă din organism vă va fi recunoscătoare.

Mai întâi trebuie să înțelegem Natura şi abia după aceea o putem copia.
V. Schauberger

Acum, după ce am aflat cărei specii îi aparținem, cum funcționează organismul uman, şi am învățat câteva lucruri despre sistemele din care este format (inclusiv organe şi glande), vom examina hrana pe care Dumnezeu a creat-o pentru specia noastră.

De ce este atât de important să cunoaştem tipurile de alimente pe care le consumăm?

I-am auzit pe mulți medici susținând că nu este important ce mâncăm. Cu toate acestea, Asociația Dieteticienilor Americani, considerată de mulți ca fiind o autoritate în materie de alimente adecvate speciei umane pentru menținerea sănătății, de ani de zile face recomandări precise privind regimul alimentar. Cu toate acestea, cazurile de cancer menționate în rapoartele medicale apar cu o frecvență la una din două (sau trei) persoane, iar statisticile privind incidența diabetului, ca şi a sclerozei multiple, a bolii Parkinson şi multor altora pe care le-am putea numi (şi a unora care nu au primit încă o denumire) sunt cutremurătoare. De ce?

Totul se rezumă la energie

Energia este factorul (sau componenta) numărul unu necesară vieții şi însăşi temelia Creației. Energia este determinată de mişcarea şi interacțiunile dintre atomi, care conțin toate formele de viață. Chiar şi carbonul, element pe care se întemeiază orice formă de viață de pe această planetă, nu poate exista în afara mişcării atomilor şi a legăturilor care se stabilesc între ei. Atomii (energia) nu pot fi creați sau distruşi, dar pot fi transformați. Astfel, energia poate fi amplificată sau redusă.

Nivelurile energetice (frecvențele) pot fi joase sau înalte (reprezentate de unde lungi sau de unde scurte), iar acestea sunt determinate de compoziția moleculară a forței inițiale. Energia este clasificată în alte două grupe: energie cinetică şi energie potențială. **Energia cinetică** este energia în acțiune. **Energia potențială** este energia stocată – cu potențial de utilizare. Energia chimică din hrană este o energie potențială până la un anumit nivel, adică până când va fi eliberată prin intervenția enzimelor şi a altor factori de activare chimică. Din acest moment, energia potențială se transformă în energie cinetică, adică energie dinamică, intensificând procesele şi antrenând activitatea în unda sa de şoc.

Un exemplu important referitor la diferența dintre energia potențială şi energia cinetică devine evident dacă vom compara **alimentele preparate**, **gătite**, cu **alimentele crude**. Energia electromagnetică (energie moleculară combinată) a alimentelor preparate este semnificativ mai scăzută decât cea prezentă în alimentele în stare crudă. Explicația este că prin aplicarea căldurii asupra unui compus, structura moleculară a acestuia trece printr-o transformare, deoarece electronii lui sunt modificați. Gândiți-vă numai ce se petrece cu apa când o încălziți – ea îşi schimbă starea din lichidă în stare de vapori. Sub acțiunea căldurii, grăsimile nesaturate se transformă în grăsimi saturate (deoarece substanțele solubile în apă sunt distruse, lăsând în viață numai câteva din elementele pe care le conțin), iar prin prepararea alimentelor se formează numeroşi compuşi cancerigeni şi periculoşi. Căldura distruge şi enzimele prezente în hrană, care sunt absolut necesare organismului, datorită proprietăților lor de catalizatori. În concluzie, cu cât celulele din organism vor dispune de o cantitate mai mare de energie, cu atât mai sănătos va fi întregul organism. Cu cât celula dispune de mai puțină energie, cu atât va fi mai expusă la distrugere de către sistemul imunitar sau prin răspuns parazitologic).

Carbonul, **hidrogenul**, **oxigenul** şi **azotul** sunt elementele fundamentale din care este compusă materia vie de pe această planetă. Toate alimentele şi elementele lor componente (ca proteine, carbohidrați şi lipide) se compun, în majoritatea lor, din aceste elemente fundamentale, care sunt structurile de construcție şi aceleaşi care decid cărei categorii îi aparține o moleculă, un compus şi aşa mai departe. Aceste categorii de structuri moleculare (cum ar fi zaharurile, amidonul, proteinele, grăsimile) compun hrana care susține viața pe această planetă.

Prezentul capitol va trata hrana şi procesul consumului de hrană din perspectiva chimiei şi a fizicii şi le va include în contextul câtorva abordări din perspectiva creației divine şi a naturii. Vă

propun să studiem mai întâi câteva dintre elementele fundamentale de care are nevoie organismul uman pentru a se menține în viață, pentru a-şi păstra curățenia şi a se reface cu propriile forțe.

La indieni, este cunoscută o erezie a celor numiți brahmani (preoți) care meditează, duc o viață cumpătată, abținându-se să mănânce ființe vii şi orice hrană gătită.
Hipolit, Roma, 225 î. Hr.

MODULUL 3.1 - Carbohidrații şi Zaharidele şi Metabolismul Lor

În capitolul 2 am aflat că o celulă poate fi comparată cu un oraş de sine stătător, care are capacitatea de a se susține din propriile resurse, dar că această celulă mai are nevoie de intervenția a doi factori externi. În primul rând, are nevoie de o sursă de energie. Tot aşa cum motorul unei maşini are nevoie de combustibil pentru a funcționa, şi celulele organismului uman au nevoie de o formă de energie. În al doilea rând, celulele trebuie să poată elimina produşii derivați din arderea acestor combustibili. Aceşti produşi secundari trebuie transportați în afara celulei, tot aşa cum funcționează în orice cămin conductele şi sistemul septic prin care se elimină reziduurile menajere.

Carbohidrații se referă la o clasă de substanțe chimice compuse din carbon, oxigen şi hidrogen (carbon şi apă). Această categorie cuprinde amidon, zaharuri, glicogen, dextrine şi celuloză. Carbohidrații sunt clasificați sau grupați după numărul de atomi de carbon care intră în compoziția lor şi după combinațiile stabilite între zaharuri. Deoarece compuşii organici de carbon furnizează principala sursă de energie a celulelor, aceşti carbohidrați sunt utilizați de organismul omului ca sursă de alimentare cu energie primară.

Toate plantele verzi folosesc energia solară (fotosinteza), cu scopul de a combina bioxidul de carbon şi apa pentru a forma carbohidrați. Celuloza, principalul element constitutiv ai pereților celulari vegetali, este un tip de carbohidrat. Când omul consumă celuloză, aceasta acționează la nivel intestinal ca un decantor şi un energizant pentru celulele aflate pe peretele intestinal.

ZAHARIDE

Zahărul este un carbohidrat din familia zaharidelor. **Zaharurile simple** (numite şi monozaharide) sunt principalul combustibil al organismului. Zaharurile sunt la fel de importante pentru organism, pe cât este benzina pentru o maşină. Zaharidele ajută maşina (organismul dumneavoastră) să funcționeze prin intermediul celulelor. Totuşi, există câteva aspecte importante pe care trebuie să le înțelegem despre zaharuri.

Glucoza (zahărul simplu) şi compuşii săi inițiali, ca de pildă amidonul şi celuloza, formează majoritatea compuşilor organici care abundă pe această planetă. Deoarece organismul omului nu poate utiliza substanțe decât în forma lor cea mai simplă, toate zaharurile complexe (dizaharide şi polizaharide) trebuie mai întâi să fie descompuse în zaharuri simple (monozaharide). Acesta reprezintă unul din aspectele procesului de digestie.

După ce zaharurile complexe sunt desfăcute în urma digestiei până la glucoză, aceasta este absorbită în această formă în sânge, din tractul intestinal. Glucoza este apoi transportată către celule, unde va fi redusă la carbon şi oxidată pentru producerea energiei şi a căldurii. O parte a carbonului astfel obținut va fi stocată ca rezervă de energie pentru utilizare la momentul cuvenit (în acelaşi mod în care o baterie stochează energie). Anumite cantități de carbon care nu au fost folosite sunt stocate sub formă de adenozin trifosfat (ATP) sau transformate în grăsime şi/sau stocate sub formă de glicogen. **Glicogenul** este stocat în special în ficat şi în țesutul muscular, însă el poate fi depozitat şi în multe alte locuri. Dacă organismul este privat de glucoză sau de fructoză, el va începe să apeleze la rezervele de glicogen. Glicogenul este apoi transformat din nou în glucoză. Nu uitați că şi organismul dumneavoastră *are nevoie* de o sursă de alimentare cu energie, tot aşa cum şi maşina dumneavoastră nu poate funcționa fără combustibil.

O dată cu consumul de zaharuri rafinate sau complexe (mai multe complexe de glucoză şi fructoză care stabilesc legături), se va produce un surplus de glucoză, care, la rândul său, va duce la formarea excedentară de molecule de carbon. Această cantitate excesivă de carbon este transformată în **bioxid de carbon** şi în **acid carbonic**. **Bioxidul de carbon** este eliminat prin plămâni, rinichi şi

piele. **Acidul carbonic** presupune trecerea printr-un proces de oxidare sau de transmutare prin intermediul oxigenului şi, respectiv, al sărurilor minerale. Ambele substanţe menţionate sunt **agenți de formare a acizilor**, prin urmare, ele trebuie neutralizate şi evacuate din organism, fiindcă sunt factori care contribuie intens la formarea acidozei.

Surplusul de zahăr (glucoză) constituie un fapt obişnuit pentru societatea modernă. Oamenii consumă în prezent cantităţi enorme de carbohidraţi şi de zaharuri rafinate şi complexe. Din acest motiv, sunt extrem de solicitate pancreasul, care este obligat să producă insulină, şi ficatul şi rinichii, care trudesc pentru a transforma şi evacua cantităţile excedentare. Dacă adăugaţi la aceste excese neplăcerile pe care le generează consumul de proteine şi de grăsimi, veţi începe să înţelegeţi de ce omenirea se confruntă în prezent cu atât de multe probleme legate de sănătate.

Pericolul dietelor bogate în proteine

Anumite substanţe nu constituie surse de energie, dar pot fi folosite ca materiale de construcţie. Proteinele, de exemplu, nu sunt substanţe furnizoare de energie, însă sunt utilizate de organism ca materiale de construcţie, factori de imunizare, catalizatori sau agenţi de transport şi aşa mai departe. Tot aşa cum organismul trebuie să transforme un carbohidrat într-un zahăr simplu pentru a putea fi utilizat, la fel şi proteinele, toate proteinele, trebuie să fie mai întâi desfăcute în aminoacizi pentru ca organismul să le poată utiliza ca materie de consum sau în regenerare; în acelaşi mod în care un tâmplar ar folosi două elemente din patru sau două din şase dacă vrea să construiască sau să repare o structură. Cu toate acestea, dacă este necesar, organismul va transforma aminoacizii în glucoză.

Cea mai gravă greşeală pe care o comit unii dintre cei care doresc să slăbească este faptul că ei obligă organismul să ardă proteine pentru a produce combustibil. Dacă organismul este privat de zahăr, el se va orienta spre grăsimile stocate sau va începe să îşi descompună propriile ţesuturi pentru a procura energia de care are nevoie. Acest fapt conduce la degradare musculară, hepatică, pancreatică şi renală. În capitolul 4, vom discuta pe larg despre „mitul proteinelor”.

Fructele şi legumele crude conţin o formulă mult mai echilibrată de zaharuri simple, aminoacizi şi acizi graşi. Iată încă un motiv pentru care eu le numesc „hrana lui Dumnezeu” creată pentru oameni.

Majoritatea îndulcitorilor artificiali sunt asociaţi cu cancerul. Nutrasweet® sau aspartamul sunt două sortimente de zahăr artificial. Aspartamul este o neurotoxină care se descompune în formaldehidă, iar americanii consumă anual 7 000 de tone de aspartam.

Este o poveste că zahărul simplu, natural, „hrăneşte” (a se citi „favorizează” apariţia) cancerul. Dimpotrivă. Zaharurile simple fortifică şi transferă energie către celule, ceea ce este *obligatoriu* în tratarea cu succes a cancerului, deoarece celulele cancerigene nu sunt altceva decât celule normale şi sănătoase care s-au devitalizat şi s-au îmbolnăvit din cauza acidozei. **Nu uitaţi, un zahăr simplu (mai ales glucoza) este energia cea mai potrivită pentru hrănirea celulei**. Proteinele şi grăsimile nu trebuie niciodată folosite drept combustibil decât dacă este absolut necesar, adică doar dacă absenţa lor ar duce la anomalii în funcţionarea celulelor.

Fructoza este forma de monozaharidă sau zahăr simplu cu cea mai mare încărcătură de energie. În special neuronii (celulele sistemului nervos) atrag moleculele de fructoză. Fructoza pătrunde în celulă mai ales prin difuziune, şi nu prin intermediul unui agent activ de transport, metodă folosită de glucoză. Difuziunea este un proces care ajută organismul şi celulele să economisească energie.

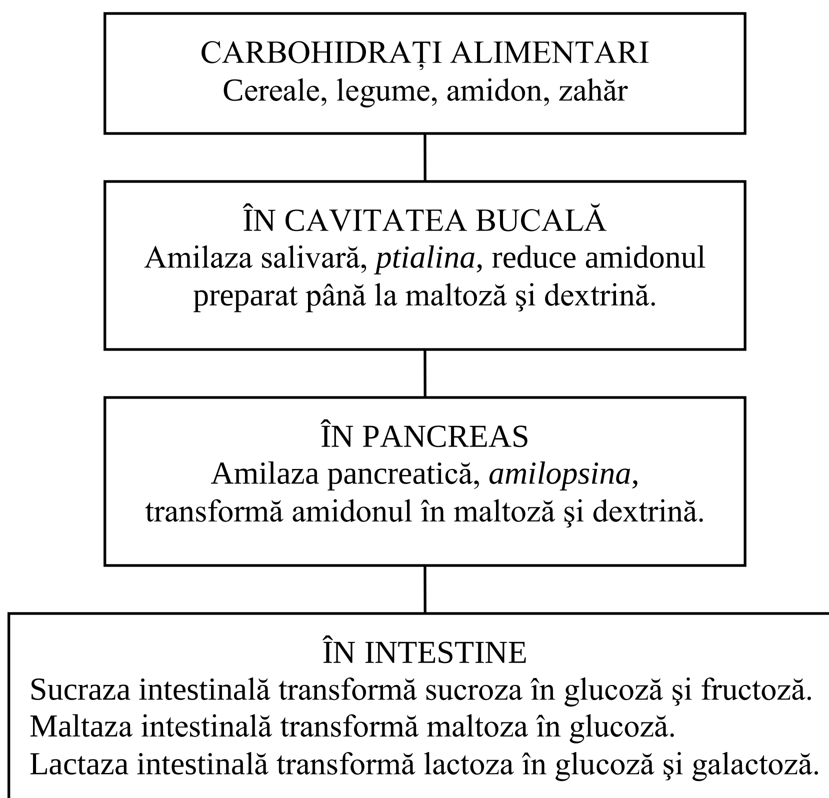
Orice tip de activitate presupune utilizarea de energie, inclusiv activitatea de transferare a substanţelor nutritive prin pereţii celulari. Majoritatea substanţelor nutritive au nevoie de un ajutor, sau agent de transport, care să le asiste în acţiunea de penetrare a membranei celulare către interiorul celulei. Deoarece ATP (adenozin trifosfat) este o formă de energie stocată la nivel celular, compusul este utilizat în operaţiile de transport activ (transfer asistat al substanţelor nutritive prin pereţii membranei celulare). Într-o anumită proporţie, glucoza are nevoie de acţiunea de „hormon de utilizare” a insulinei în cursul acestui transfer activ. Pe de altă parte, fructoza nu are nevoie nici de insulină, nici de ATP, fiind pur şi simplu împinsă sau absorbită prin difuziune în interiorul celulei.

Fructoză este perfectă pentru diabetici, mai ales dacă vor exclude din dietă zaharurile complexe. Zaharurile complexe creează niveluri excesive de glucoză în sânge, care, la rândul său, generează o cerere mai mare de insulină.

Fructele şi legumele crude sunt întotdeauna cele mai bune surse de zaharuri simple. Acesta este unul dintre motivele pentru care organismul se va fortifica şi va extrage mai multă energie din aceste alimente. Alimentele bogate în proteine şi sărace în zaharuri sau alimentele bogate în zaharuri complexe privează organismul de energia vitală, provoacă acidoză şi măresc valorile de zahăr din sânge.

De asemenea, zaharurile simple asistă procesul de alcalinizare tisulară, care este vital pentru regenerarea şi vitalitatea țesuturilor. După cum afirmam anterior, fructoza este cel mai bogat zahăr din natură în electricitate şi este minunată pentru regenerarea cerebrală şi a sistemului nervos.

Metabolismul carbohidraților



ZAHARURI COMPLEXE

Zaharurile complexe sunt de două tipuri – polizaharide şi dizaharide.

POLIZAHARIDE – un lanț sau o serie de legături de monozaharide sau dizaharide. Ele pot consta din câteva legături sau mai multe lanțuri de monozaharide. Prin hidroliză, polizaharidele dau naştere unui număr de peste douăzeci de monozaharide. Polizaharidele cuprind două grupe: **amidon** şi **celuloză**.

- Amidon: amidon, glicogen, dextrină, insulină
- Celuloză: celuloză, hemiceluloză (pentozan)

PRODUŞI NUTRITIVI
• Glucoza = energie
• Fructoză = energie
• Galactoză = energie (în copilărie)
• Glicogen = grăsimi stocate pentru consum energetic ulterior
• Apă
• Acizi graşi = răspuns secundar
• Aminoacizi = răspuns secundar

PRODUŞI SECUNDARI TOXICI
• Acid piretic
• Acid lactic
• Bioxid de carbon

ELIMINAREA ACIDOZEI PROVOCATE DE CARBON
• prin produşi oxidaţi de către oxigen
• prin produşi care au stabilit legături cu diverse săruri minerale pentru a forma compuşi non-acizi
• prin transformarea bioxidului de carbon în bicarbonat

DIZAHARIDE – zaharuri complexe formate prin legătura dintre două monozaharide. Dizaharidele cuprind trei grupe: maltoză, lactoză, sucroză.

• Maltoză – provine din granulele de malţ (grăunţe şi seminţe germinate); 2 molecule de glucoză
• Lactoză – provine din lapte şi produse lactate; 1 moleculă de glucoză şi 1 moleculă de galactoză
• Sucroză – rafinată din sfeclă rafinată, trestie de zahăr, zaharuri rafinate sau retransformate; 1 moleculă de glucoză şi 1 moleculă de fructoză.

Dizaharidele sunt transformate în monozaharide ($C_6H_{12}O_6$) numite şi zaharuri simple.

ZAHARURI SIMPLE

Există cinci tipuri de monozaharide sau zaharuri simple.

• Glucoză – din legume şi vegetale; conţine 6 legături de carbon, denumite hexoze
• Fructoză – din fructe; conţine 6 legături de carbon, denumite hexoze
• Galactoză – din lapte (numai la copiii mici); conţine 6 legături de carbon, denumite hexoze
• Riboză (ARN) – din fructe şi legume; conţine 5 legături de carbon, denumite pentoze
• Dezoxiriboză (ADN) – din fructe şi legume; conţine 5 legături de carbon, denumite pentoze.

MODULUL 3.2 – Proteinele şi Metabolismul Lor

Termenul de „proteină” este folosit pentru a desemna o structură formată din lanţuri de aminoacizi. Avem tendinţa de a folosi acest termen ori de câte ori vrem să definim o nevoie a organismului, însă trebuie să înţelegem că organismul nostru nu a fost conceput pentru a utiliza şi metaboliza „structuri”. Deoarece organismul a fost conceput pentru a utiliza cei mai simpli compuşi şi cele mai simple bioelemente disponibile în natură, el trebuie să desfacă (să descompună, să digere) aceste „structuri” în elementele din care sunt formate, iar apoi să folosească aceşti compuşi mai simpli pentru propriile nevoi.

Proteinele sunt formate din aminoacizi care sunt formați, la rândul lor, din carbon, hidrogen, oxigen, mult azot, fosfor, sulf şi fier. După cum aminteam anterior, organismul uman nu poate folosi o structură „proteinică”. De aceea, în anumite etape ale procesului digestiv, organismul va descompune aceste structuri până la forma lor cea mai simplă – adică în aminoacizi, elementele de construcție fundamentale pe care le foloseşte corpul pentru a-şi construi propriile structuri proteinice. Aminoacizii sunt utilizați de organism cu scopul de a reface structuri existente, de a crea structuri noi, de a îmbunătăți şi amplifica răspunsul imun, de a acționa ca agent de transfer şi pentru a îndeplini numeroase alte scopuri.

DIGESTIA PROTEINELOR

ÎN STOMAC PRIN INTERVENȚIA SUCURILOR GASTRICE – HCl (acidul clorhidric) determină transformarea pepsinogenelor în pepsină, care desprind din structurile proteinice complexe proteazele şi peptonele.

ÎN PANCREAS – enzimele pancreatice: tripsină şi chimotripsină transformă peptonele în polipeptide.

ÎN INTESTINE – enzima intestinală numită peptidază transformă peptonele, polipeptidele şi peptidele în aminoacizi.

Produşi secundari provenind din digestia sau metabolizarea proteinelor

PRODUŞI NUTRITIVI
• Aminoacizi = pentru construcție, refacere, imunizare, producerea de hormoni, transport
• Apă
• Carbohidrați = răspuns secundar
• Acizi graşi = răspuns secundar

PRODUŞI SECUNDARI TOXICI (NOCIVI)
• Compuşi de azot (nitrați etc.)
• Amoniac
• Purine, pirimidină etc.
• Acid uric, uratinină etc.
• Acid fosforic
• Acid sulfuric
• Acizi glicogenici
• Acizi ketogenici
• Bioxid de carbon

MODULUL 3.3 – Grăsimile (Lipidele) şi Metabolismul Lor

Grăsimile sunt una dintre cele „Trei Mari” componente pe care le conține, într-o proporție mai mare sau mai mică, orice tip de hrană. Proteinele (aminoacizii), carbohidrații (zaharurile) şi grăsimile (acizi graşi esențiali) sunt principalele structuri de construcție, alimentare şi transport de care are nevoie organismul pentru a-şi menține starea de sănătate. Grăsimile sunt necesare organismului din mai multe motive:

• Grăsimile sunt utilizate ca rezervoare pentru stocarea energiei (trigliceride).
• Grăsimile asigură „căptuşeala” sau „dublura” de protecție a organelor interne.
• Grăsimile participă la utilizarea vitaminelor solubile în apă (inclusiv vitaminele A, D şi E).
• Grăsimile sunt utilizate ca parte a mecanismului organic pentru izolarea părților interne şi a organelor vitale de condițiile din mediul extern (cum este vremea rece).
• Grăsimile previn pierderile de energie internă.

• Grăsimile se combină cu anumite proteine dând naştere fosfolipidelor digliceride, care fac parte din structura peretelui membranei celulare.
• Grăsimile servesc drept mediatori antiinflamatori.

După cum notam anterior, toate elementele conținute în formele de viață, inclusiv toate alimentele, sunt alcătuite din carbon, hidrogen, oxigen şi azot. Fiecare compus va conține aceste elemente chimice în cantități diferite. De pildă apa – H_2O – este formată din doi atomi de hidrogen (H_2) care intră în combinație cu un atom de oxigen (O). Grăsimile sunt formate mai ales din carbon (C), hidrogen (H) şi oxigen (O), sunt insolubile în apă, însă sunt solubile în eter şi în alți solvenți. Grăsimile se împart în două categorii principale, **saturate** şi **nesaturate**, şi constau din **acizi graşi** şi **glicerol** (un alcool).

Acizii graşi sunt elementele din care sunt alcătuite grăsimile, aşa cum aminoacizii servesc drept elemente de construcție în alcătuirea proteinelor. Acizii graşi formează „lanțuri" de legături cu carbonul. Aceste lanțuri de carbon atrag hidrogenul. Când fiecare legătură liberă dintr-un lanț de carbon creează o valență cu un atom de hidrogen, lanțul, sau grăsimea, este considerată a fi **saturată**. Acestea sunt în general considerate a fi lanțuri multiple de acizi graşi, iar datorită legăturilor complete, sau „pline", ele se întăresc şi au un punct de topire mai ridicat. Cu alte cuvinte, cu cât este mai saturată o grăsime, cu atât se va menține mai mult timp la temperatura camerei. Pe de altă parte, **grăsimile nesaturate** stabilesc mai puține legături cu hidrogenul. Dacă doi sau mai mulți atomi de carbon alăturați sunt liberi să creeze legături, ei sunt considerați **acizi graşi mononesaturați**. Dacă două sau mai multe perechi sau „seturi" de atomi de carbon din interiorul unui lanț nu sunt legați la hidrogen, atunci este vorba de **acizi graşi polinesaturați**.

Trei dintre cele mai frecvente lanțuri de aminoacizi prezente în țesutul uman sunt acidul oleic ($C_{18}H_{34}O_2$), acidul stearic ($C_{18}H_{36}O_2$) şi acidul palmitic ($C_{16}H_{32}O_2$). Când aceşti trei acizi graşi se combină cu glicerolul, ei formează trei grăsimi bazice care se regăsesc în alimente şi care se numesc **trioleină**, **tristearină** şi **tripalmitină**.

ACIZI GRAŞI ESENȚIALI

Acizii graşi care sunt esențiali pentru organism, dar care nu pot fi sintetizați pe cale naturală de organism, trebuie obținuți din dietă. Aceştia sunt cunoscuți sub denumirea de acizi graşi esențiali şi sunt grupați în trei categorii de bază: **acid linoleic**, **acid linolenic** şi **acid arahidonic**. Dintre cei trei acizi, acidul linoleic este cel mai important pentru menținerea vieții, el putând fi transformat în acid linolenic şi acid arahidonic. După părerea mea, omenirea (din perspectiva ştiinței) se află abia în stadiul copilăriei în ceea ce priveşte capacitatea de înțelegere a adevăratelor nevoi pe care le are organismul nostru de *homo sapiens*. Dintre tipurile de acizi graşi esențiali se numără:

ACIDUL LINOLEIC – promovează sănătatea la nivel cutanat şi capilar şi este principalul acid gras esențial.

ACIDUL LINOLENIC – promovează funcționarea cerebrală şi a sistemului nervos.

ACIDUL ARAHIDONIC – promovează formarea de prostaglandine, tromboxani, prostacicline şi leucotriene.

Rolul acizilor graşi esențiali

• Utilizați în producerea colesterolului, o lipidă antiinflamatoare folosită în obținerea steroizilor şi a fosfolipidelor. Colesterolul este activ în sinteza vitaminei D.
• Utilizați în producerea de fosfolipide, care sunt necesare pereților membranei celulare.
• Implicați în producerea de prostaglandine, care sunt utilizate ca substanțe antiinflamatoare şi sunt implicate în procesele de coagulare corectă a sângelui. Sporesc răspunsul şi funcția imunitare, în special a limfocitelor T.
• Inhibă tromboxanul, care este implicat în agregarea plachetelor.

• Promovează sănătatea.
• Fortifică țesuturile şi reactivitatea sistemului nervos.
• Implicați în producerea hemoglobinei şi, indirect, în transportul de oxigen şi creşterea aportului de oxigen la nivelului țesuturilor.
• Mențin permeabilitatea peretelui membranei celulare.
• Hrănesc şi protejează pielea, ajutând la utilizarea vitaminelor A şi E necesare pentru menținerea sănătății pielii şi a firului de păr.
• Măresc capacitatea organismului de a arde grăsimile.
• Influențează reglarea reactivității nervoase a inimii, influențând astfel ritmul cardiac.
• Implicați în menținerea temperaturii corespunzătoare a corpului.
• Utilizați împreună cu sărurile biliare pentru emulsificarea grăsimilor şi pregătirea lor pentru hidroliză.
• Utilizați în dezvoltarea şi buna funcționare a creierului.

SURSE DE GRĂSIMI

Corpul omenesc primeşte acizi graşi pe două căi: din alimente – grăsimi din alimentație – care sunt absorbite prin peretele intestinal; şi prin transformarea aminoacizilor în exces, proteine şi carbohidrați (zaharide) în rezerve de lipide (glicogen şi trigliceride). Prezentăm în continuare doi acizi graşi esențiali (uleiuri în stare lichidă) care se regăsesc în natură:

OMEGA-3 – este vorba de produşi secundari metabolici care formează „lanțuri lungi”, provenind din metabolizarea acidului linolenic. Aceste uleiuri se regăsesc în special în cărnuri alimentare, mai cu seamă uleiul de peşte. Aceste uleiuri tind să îşi păstreze starea lichidă la temperatura camerei şi sunt formate din acid eicosapentaenioic (EPA), acid docosahexaenoic (DHA) şi acidul alfa-linolenic (ALA).

OMEGA-6 – o formă de acizi graşi esențiali de proveniență vegetală, dintre care cel mai cunoscut şi studiat este acidul gamma-linolenic (GLA). Sursele de acizi graşi Omega-6 pe care le furnizează natura sunt legumele, fructele, nucile şi semințele.

Cele mai importante surse de uleiuri Omega-6

Următoarele uleiuri alimentare sunt bogate în acid linolenic, care metabolizează în acizi graşi Omega-6:

ULEI DIN SEMINȚE DE IN – este utilizat de peste 5 000 de ani în diverse scopuri. Bogat în acid linolenic şi acid gamma-linolenic.

ULEI DE AGRIŞE NEGRE – cunoscut pentru concentrațiile mari de acid linoleic şi gamma-linolenic.

ULEI DE LIMBA-MIELULUI – această plantă este cunoscută şi sub denumirea de „iarba suprarenalelor”. Glandele suprarenale furnizează steroizi organismului, care sunt obținuți din colesterol, unul dintre produşii principali ai acizilor graşi esențiali.

ULEI DE LUMINIȚĂ – această floare este cunoscută şi sub denumirea de „luminița-nopții” sau „luceafărul de seară”. Am utilizat ulei de luminița-nopții tratarea cazurilor de scleroză multiplă (MS) şi am obținut rezultate excepționale. Este o sursă bogată în acid linoleic şi acid linolenic.

Avertisment în privința consumului de uleiuri: Nu folosiți niciodată uleiuri ieftine, rafinate, comerciale sau prelucrate, care sunt comercializate în recipiente din sticlă sau din plastic de culoare deschisă. Aceste uleiuri sunt râncede şi au concentrații mari de solvenți, pesticide şi

conservanți chimici, de tipul BHA, BHT, metil siliciu şi altele. Aceste uleiuri trec prin multiple procesări, ceea ce înseamnă că majoritatea substanțelor nutritive s-au pierdut, s-au modificat sau au format alte legături, provocând acidoză în organism şi disfuncții hepatice şi renale.

Grăsimile sunt...

OXIDATE – până la bioxid de carbon şi apă, pentru a produce energie.

STOCATE – în vederea utilizării de energie şi în viitor.

TRANSFORMATE – în fosfolipide pentru utilizare de către pereții membranei celulare; în grupări acetil, pentru sinteza colesterolului şi pentru obținerea secrețiilor, mucusului, sebumului etc.

UN EXEMPLU DE METABOLISM AL GRĂSIMILOR

După cum afirmam anterior, organismul nu este conceput şi pregătit să absoarbă sau să folosească „structuri”. Ca şi proteinele, lipidele sunt nişte structuri. Ele sunt formate din lanțuri sau legături de acizi graşi. Cum organismul şi celulele din organism nu pot utiliza decât compuşi simpli în activitatea lor şi pentru susținerea lor, grăsimile care sunt preluate prin consumul alimentar trebuie mai întâi descompuse în acizii graşi din care sunt formate, printr-o metodă similară celei prin care proteinele sunt descompuse în aminoacizi. Această activitate digestivă se produce, în primul rând, la nivelul intestinului subțire, cu concursul secreției biliare care provine din ficat / colecist. Prezentăm în continuare procesul de digerare şi de metabolizare a grăsimilor:

1. Sărurile biliare emulsifică grăsimile şi le transformă în substanțe solubile în apă astfel încât lipaza pancreatică şi cea intestinală să le poată transforma în acizi graşi şi glicerol (un alcool).

2. Sucurile gastrice – lipaza gastrică – transformă (emulsifică) grăsimile în acizi graşi şi glicerol.

3. Steapsina intestinală (duodenală) – lipaza secretată de pancreas transformă grăsimile în acizi graşi şi glicerol.

4. Acizii graşi şi glicerolul stabilesc legături pentru a forma grăsimi neutre, care se leagă apoi la diverse proteine pentru a forma chilo-microni. În această formă, grăsimile sunt absorbite şi transportate de sistemul limfatic şi cel vascular prin care sunt dispersate către țesuturile din organism. Acizii graşi nu pot fi transformați în glucoză. Cu toate acestea, ei pot intra în ciclul Krebs (energetic), prin grupări acetil.

5. Țesutul adipos (gras) este creat ca rezervă de energie a organismului şi susține sănătatea şi imunitatea celulelor.

Produşi secundari provenind din digestia sau metabolizarea grăsimilor

PRODUŞI NUTRITIVI
• Acizi graşi esențiali
• Acizi graşi
• Glicerol (alcool)
• Gliceride
• Apă

PRODUŞI SECUNDARI TOXICI
• Acetat (acetonă) (ketonă)
• Acetat acetic (acid acetoacetic) (ketonă)

• Bioxid de carbon
• Acid betahidroxibutiric (ketonă)

Concluzie

În urma procesului de oxidare a grăsimilor în apă şi în bioxid de carbon se formează câțiva produşi secundari (ketone). Printre acestea se numără acetona, acidul acetoacetic şi acidul betahidroxibutiric. Dacă aceste ketone sunt produse în exces fie prin oxidare incompletă, fie prin descompunere excesivă a grăsimilor organice provenind din dietele proteinice, în organism se va instala ketoza, care va avea drept efect **acidoza**. Această stare va conduce la degradarea țesuturilor şi la o slabă funcționare a celulelor (organelor şi glandelor). Ketoza se poate instala în asociere cu afecțiuni ca hipotiroidie, înfometare, febră şi diverse toxemii.

Adoptați un regim alimentar simplu! Toate substanțele care sunt necesare organismului, inclusiv grăsimile, sunt prezente în fructele organice, nuci, semințe şi legume. Dacă nu se găsesc în aceste produse, atunci nu aveți nevoie de grăsimi! Ştiința s-a îndepărtat de ideea de simplitate în îngrijirea sănătății. Animalele se hrănesc instinctiv cu alimentele adecvate, create special pentru specia lor. Aşa ar trebui să facă şi oamenii. Cu toate acestea, în numeroase boli cronice şi degenerescente, suplimentarea regimului alimentar cu o cantitate mică de ulei din plante, cum este uleiul de luminiță, poate ajuta enorm. Această recomandare este valabilă mai ales în cazul bolilor neurologice, cum sunt scleroza multiplă, boala Parkinson şi boala Lou Gehrig.

MODULUL 3.4 – Enzimele: Biocatalizatorii

Acest joc de puzzle care este sănătatea nu ar putea fi rezolvat dacă nu înțelegem enzimele. Lumea fizică, la toate nivelurile sale de evoluție, se află într-un continuu proces de consum. Întotdeauna o structură vie va consuma altă structură vie pentru a prelua o parte din energia acesteia. Consumul de hrană de către animale şi oameni este doar un mic exemplu în acest sens. Toate aspectele lumii vii stabilesc interacțiuni la nivel chimic şi biochimic. Elementele şi compuşii sunt permanent transmutați (transformați) în alți compuşi şi în alte elemente. De regulă, structura „complexă” este descompusă în structuri „simple”. Un exemplu în acest sens îl constituie structurile proteinelor – structuri complexe care sunt descompuse prin procesul de digestie (prin acțiunea enzimelor) în aminoacizi. Aminoacizii sunt compuşi simpli sau materiale de construcție fundamentale, folosite de organism pentru dezvoltare şi refacere sau regenerare. Un alt exemplu este cel al zaharurilor complexe, de tipul maltozei şi sucrozei, care sunt descompuse într-un zahăr simplu, glucoză. Aceste procese sunt esențiale pentru a susține utilizarea şi utilizarea adecvată a substanțelor nutritive de către organism. Cu toate acestea, fiecare formă de viață este unică şi va folosi aceste materiale de construcție într-o infinitate de forme individualizate pentru a-şi servi interesele propriului sistem, care este unic.

Enzimele sunt catalizatori care acționează în cadrul şi pentru susținerea tuturor acestor procese chimice şi biochimice. Nici un proces chimic sau biochimic nu poate avea loc în lipsa unei enzime care are capacitatea de a iniția procesul respectiv, indiferent dacă acest proces se numeşte **catabolism** (descompunere) sau **anabolism** (utilizare). Un exemplu de catabolism ar putea fi digestia (procesul în forma descrisă mai sus), în care structurile complexe sunt descompuse în materiale de construcție. În organism, se produc constant procese de producere şi de reproducere de tip anabolic, ca de pildă crearea de celule noi şi refacerea celulelor afectate.

Funcționarea tuturor proceselor care se produc în organism, inclusiv funcția hepatică, funcția renală, răspunsul imun şi limfatic şi marea comunicare care se produce la nivelul sistemului nervos, depind de enzime. Enzimele sunt supranumite „mâna de lucru” care susține viața. Ele sunt lucrătorii, zidarii, constructorii. Ele fac posibilă viața.

Enzimele sunt catalizatori organici produşi de celulele vii care acționează asupra a ceea ce se numesc „substraturi” (baze). Ele stabilesc nişte legături temporare cu aceste substraturi, devenind apoi cunoscute sub denumirea de „complexe enzimatice de substrat”. Enzimele acționează într-o manieră similară magneților, favorizând formarea sau distrugerea elementelor sau a substraturilor lor pentru a produce produsul dorit. Organismul are nevoie de şi utilizează mii de enzime. Numai în

metabolism este implicată acţiunea a câtorva mii de enzime. Enzimele pot acţiona asemenea proteinelor, ceea ce înseamnă că pot fi utilizate ca agenţi de transport ai substanţelor nutritive. Dar sunt folosite în principal drept catalizatori, fiind necesar să intervină oricând trebuie să aibă loc o intervenţie sau o reacţie chimică. Ele mai pot influenţa ritmul şi intensitatea acestei intervenţii sau reacţii. Un organism sănătos poate folosi enzimele la nesfârşit.

Este important de remarcat că factorul pH al organismului, ca şi deshidratarea (scăderea nivelului de apă din organism), radiaţia, toxicitatea şi temperaturile din organism, pot influenţa, distruge sau stimula factorii enzimatici. Această situaţie poate provoca activitatea mai intensă (hiper- sau supra-activitate) sau mai slabă (hipo- sau sub-activitate) a ţesuturilor, lipsa unei digestii corespunzătoare, răspuns nervos slab şi probleme respiratorii, pentru a aminti doar câteva dintre stările posibile.

Enzimele dispun de o conştiinţă proprie, aşa cum are orice fiinţă vie. Fiecare enzimă are o sarcină specifică de îndeplinit şi este conştientă de acest lucru. Unele enzime au misiunea de a încetini procesele, iar altele de a le accelera. Indiferent despre ce proces ar fi vorba, el nu se poate produce dacă nu este asistat de o enzimă.

În principal, în organismul uman există două tipuri de enzime. În primul rând, este vorba de **enzimele de sistem**, adică enzimele responsabile de buna funcţionare a întregii maşinării (de pildă, a funcţiilor imunitară, renală, intestinală, nervoasă). Există sute de enzime utilizate în metabolism (procesul care coordonează şi controlează organismul) şi în dezvoltare şi regenerare, inclusiv reproducerea ADN-ului. Coagularea sanguină, schimburile de oxigen şi transportul de bioxid de carbon, toate aceste procese impun intervenţia enzimelor. Respiraţia celulară (modul în care celulele digeră şi elimină reziduurile) este un proces vital pentru celule şi la fel de important ca şi pentru întregul organism; ambele procese de respiraţie, celulară şi de sistem, nu s-ar putea produce fără intervenţia enzimelor.

În al doilea rând, **enzimele digestive** din organism sunt utilizate pentru a descompune structurile pe care le ingerăm în materiale de construcţie. Celulele nu pot digera structuri; ele au nevoie de materiale de construcţie. Când construieşte o casă, un constructor trebuie adeseori să demoleze o structură, să recupereze o parte din materiale, apoi să folosească materialele recuperate pentru a crea noua structură. Organismul uman trebuie să procedeze în acelaşi mod. El trebuie să demoleze „structurile” pe care le digerăm în cei mai simpli compuşi sau cele mai simple elemente de construcţie, de reparare sau de obţinere a combustibilului. Enzimele sunt necesare pe parcursul întregului proces.

Enzimele digestive se numesc **enzime hidrolitice**, deoarece ele stabilesc legături între moleculele de apă (catalizează) şi particulele de alimente mai mari, pe care le descompun în compuşi mai mici sau elemente componente simple. În organismul uman există enzime digestive încă din cavitatea bucală, ca de pildă **amilaza** şi **ptialina**, care descompun zaharurile şi amidonul; există enzime digestive şi în stomac. Aceste enzime se numesc **enzime inactive** sau **pro-enzime**, deoarece ele vor fi activate înainte de a fi catalizate sau transformate. **Pepsinogenul** este un exemplu de pro-enzimă care este transformată în enzimă prin acţiunea HCl (acidul clorhidric). **Pepsina** este de natură acidă, fiind utilizată, în principal, în procesul de descompunere iniţială a proteinei.

Chimul din stomac, îmbogăţit cu pro-enzime (deşi unele dintre ele nu reacţionează la acţiunea HCl, este transferat din stomac în duoden (prima parte a intestinului subţire), alcalinizează enzimele digestive (ca amilază, lipază, protează şi celuloză), iar apoi este eliminat din pancreas. **Amilaza** descompune amidonul, **lipaza** intervine asupra grăsimilor, **proteaza** se ocupă de proteine, iar **celulaza** descompune celuloza. Pancreasul mai produce **tripsină** şi **chimotripsină**, ca şi **peptidaza**, care fac parte din familia proteazelor. Toate acestea sunt enzime de alcalinizare care finalizează procesul de digestie proteinică, sau desfac peptidele şi polipeptidele în aminoacizi.

Este esenţial pentru organism ca pancreasul să producă bicarbonat de sodiu (ioni de bicarbonat), iar ficatul / vezica biliară, secreţie biliară, deoarece ambele substanţe alcalinizează şi purifică particulele alimentare pre-digerate din stomac. Dacă ţesuturile acestor organe se congestionează, sunt epuizate sau sunt afectate de aşa manieră încât aceste principii de alcalinizare sunt împiedicate sau restricţionate să pătrundă în intestinul subţire, atunci duodenul va întreţine o stare de supra-aciditate, efectul fiind inflamaţia şi ulcerarea duodenului. Un mediu mult prea acid va

acționa în sensul distrugerii sau neutralizării enzimelor digestive alcaline din pancreas, practic oprind procesul digestiv corect. Această stare va conduce la înfometare la nivel celular, deoarece procesele de fermentație şi de putrefacție vor înlocui procesul digestiv, iar alte enzime şi paraziți vor intra în acțiune.

Studiile întreprinse la Universitatea Yale şi la alte institute de cercetare demonstrează faptul că enzimele, inclusiv cele digestive, sunt produse de numeroase celule din organism (nu numai în cavitatea bucală, stomac şi pancreas). De pildă, s-a demonstrat că globulele albe pot furniza amilază, dar şi enzime de tip proteolitic. Ce maşinărie incredibil de inteligentă este corpul nostru! Rostesc cuvântul „maşinărie" cu tot respectul care i se cuvine, ştiind că fiecare celulă este o părticică unică creată de Dumnezeu, care deține propria sa inteligență şi conştiință.

Am discutat până acum despre **enzimele endogene**, cele care sunt produse de organism. Totuşi, trebuie să abordăm o a doua categorie de enzime care sunt esențiale pentru viață – **enzimele exogene** – care provin din mediul extern organismului, fiind procurate direct din produsele alimentare. Enzimele exogene joacă un rol vital pentru organism, asistându-l în descompunerea acestor alimente caracterizate prin structuri complexe în materiale de construcție care pot fi utilizate de organism.

Enzimele prezente în alimente sunt esențiale pentru sănătatea corpului fizic. În absența acestora, sănătatea s-ar înscrie pe o pantă descendentă. Omul nu a reuşit să înțeleagă pe deplin mecanismul prin care aceste enzime alimentare de proveniență externă devin atât de importante pentru sănătatea sa, de vreme ce organismul însuşi este capabil să îşi producă propriile enzime digestive. Numai că organismul are nevoie de susținerea şi ajutorul acestor enzime alimentare pentru ca procesele digestive şi utilizarea substanțelor nutritive să se desfăşoare corect.

Enzimele sunt distruse prin expunerea la temperaturi ridicate, începând de la temperaturi de 43°-54°C. Şi temperaturile scăzute le pot distruge, dacă alimentele sunt supuse unei preparări la cald pe o perioadă îndelungată de timp. Atunci când gătim, noi practic distrugem proprietățile dătătoare de viață pe care le conțin alimentele în stare crudă, inclusiv enzimele din ele. Nu uitați: nici un alt animal de pe planetă nu îşi pregăteşte hrana înainte de a o consuma. Dacă hrănim animalele de casă cu mâncare gătită, ele se vor îmbolnăvi şi vor muri, iar medicii veterinari sunt primii care ne atrag atenția, insistând că nu trebuie să hrănim un animal cu resturile de la masa noastră, fiindcă el se va îmbolnăvi de aceleaşi boli de care suferim şi noi.

SUPLIMENTARE CU ENZIME DIGESTIVE?

În zilele noastre, comercializarea de suplimente nutritive care contribuie la stimularea digestiei a devenit una dintre cele mai mari afaceri ale momentului. Sunt companii care susțin utilitatea folosirii suplimentelor, recomandând efectuarea prealabilă a unor analize de sânge şi alte metode de diagnosticare. Într-o măsură mai mare sau mai mică, toți avem probleme digestive, mai ales dacă pancreasul este slăbit. Dacă sunteți o persoană slabă şi nu reuşiți să luați în greutate; sau dacă aveți diabet sau hipoglicemie; sau dacă observați prezența în scaun a unor alimente incomplet digerate sau total nedigerate (cu excepția cerealelor); atunci trebuie să vă prezentați la un control medical de specialitate şi să urmați un tratament de regenerare a funcției pancreasului.

Dependența de suplimente cu conținut de enzime digestive va conduce în final la blocarea pancreasului. Cu toate acestea, în unele situații critice sau în boli cronice, se recomandă consumul de enzime digestive **din două în două mese** sau **o dată la trei sau la patru mese**. Este recomandabil să urmați acest tratament pe o perioadă scurtă de timp, până când reuşiți să readuceți la valori normale funcționarea pancreasului şi pe cea a intestinului. În mod categoric, suplimentele cu enzime digestive nu trebuie asociate cu hrană crudă sau cu alimente care nu sunt preparate la foc. Nu le consumați în aceste situații şi reveniți la ele doar când consumați alimente preparate la foc, care sunt mai greu de digerat. Apoi, dezobişnuiți-vă treptat de a mai lua suplimente cu enzime digestive iar, în final, renunțați complet la ele. Dacă veți consuma numai alimente preparate, adică hrană cu aciditate mare, probabil că va trebui să recurgeți *ocazional* la enzime digestive, fiindcă, prin expunerea şi prepararea la foc, alimentele îşi pierd enzimele, iar digestia cade complet în sarcina organismului. Consumul de sucuri obținute din fructe şi legume şi/sau consumarea în stare crudă a aceloraşi vă va ajuta *enorm* să revitalizați pancreasul şi întregul organism.

Studierea aprofundată a subiectului legat de enzime ca biocatalizatori depăşeşte scopul acestei cărți. Totuşi, ne vom limita la a repeta că viața generează viață, iar moartea generează moarte. În lipsa enzimelor, noi vom avea parte de moarte.

Bucurați-vă de aromele naturale ale alimentelor proaspete, complete, pârguite şi crude. Odată cu natura, Dumnezeu ne-a dăruit un bufet în care abundă hrana naturală, ca şi capacitatea de a o procura. Încercați să vă hrăniți numai cu hrană organică, proaspătă şi crudă, deoarece enzimele sunt cheia vieții.

Indiferent din ce unghi privim sănătatea şi boala, suntem în chip firesc atraşi către concluzia că bolile incurabile au apărut în aceeaşi perioadă în care a apărut hrana gătită. Boala şi hrana gătită au apărut simultan.

Dr. Edward Howell, *Nutriția cu enzime*

MODULUL 3.5 – Vitaminele (Coenzimele)

Încă de la început, omul s-a hrănit în principal cu hrană integrală, sau aşa-numitele produse „naturale", pe care nu le-a supus nici unui fel de proces de prelucrare. Conținutul nutritiv al hranei scade prin prelucrare. Intensificarea, pe scară largă, a creşterii animalelor domestice pentru consum, manevrarea culturilor pentru a obține recolte bogate şi prelucrarea alimentelor au avut drept urmare alterarea echilibrului calitativ şi cantitativ al substanțelor nutritive din hrana consumată în lumea occidentală. Aceste transformări sunt posibile cauze ale apariției bolilor cronice, debilitante, care fac ravagii în civilizația modernă. Cercetătorii contemporani susțin că problema nu poate fi rezolvată prin simpla ingerare a unei formule sintetice cu multi-vitamine şi minerale. Cercetătorii de pe întreg globul susțin că vitaminele în forma lor echilibrată în mod natural sunt esențiale pentru mai buna utilizare de către organism, pentru susținerea acțiunilor sinergice şi obținerea unui efect biologic maxim. Cu toate acestea, majoritatea consumatorilor continuă să cumpere vitamine şi minerale sintetizate chimic, pe care organismul nu le poate asimila corect. Comitetul pentru Alimentație şi Nutriție din cadrul Academiei Naționale de Ştiințe a SUA recomandă adoptarea unei diete diversificate, capabile să satisfacă cerințele nutritive zilnice ale organismului, decât administrarea de suplimente de vitamine şi minerale. Suplimentele de vitamine şi minerale – chiar şi cele care se bucură în proporție de 100% de recomandările dietare standard în ceea ce priveşte consumul de vitamine şi minerale – nu pot furniza toate substanțele nutritive pe care le procură corpul dintr-o dietă bine echilibrată.

Despre vitamine

- Suplimentarea excesivă cu vitamine provoacă acidoză.
- Vitamina C este acidă, filtrează calciul şi scade nivelul de colesterol benefic.
- Nici un fel de vitamine nu trebuie luate în doze exagerate, în special vitaminele liposolubile.
- Suplimentarea dietei cu elemente disparate poate duce la dezechilibre ale reacțiilor chimice din organism.
- Vitaminele artificiale se acumulează în țesuturi, provocând obturări şi acumulare de toxine.

Vitamina A

Alte denumiri: beta-caroten, retinol, anti-oftalmic.

Acțiuni: susține sistemul imunitar; creşte imunitatea. Creşte rezistența organismului la microbi şi infecții. Menține țesuturile sănătoase. Vitaminele A şi B2 concură la menținerea stării de sănătate a mucoasei tractului gastrointestinal.

Cele mai bune surse: andive, ardei iute, avocado, broccoli, caise, cartof dulce, conopidă, dovleac, dovlecel, frunze de nap, iarbă acră (*Cymbopogon Citratus*), mere, morcovi, papaia, pepene verde, prune, roşii, spanac şi sparanghel.

Vitamina B1

Alte denumiri: tiamină, clorură de tiamină

Acțiuni: sistemul nervos. Menține sistemul digestiv în stare optimă de funcționare. Susține producerea acidului clorhidric necesar unei digestii corecte.

Cele mai bune surse: bame, cartofi, fasole, verdețuri, linte, mazăre, melasă brună, nuci, nuci americane, orez brun, portocale, semințe de floarea-soarelui, sfeclă şi tărâțe de orez.

Vitamina B2

Alte denumiri: riboflavină, vitamina G

Acțiuni: susține sistemul imunitar; creşte imunitatea. Esențială în creştere, pentru ochi, piele, unghii, păr. Contribuie la metabolizarea proteinelor şi a carbohidraților.

Cele mai bune surse: avocado, banane, frunze de sfeclă şi de nap, cereale, germeni de grâu, grepfrut, verdețuri, mere, migdale, morcovi, nucă de cocos, prune, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez, varec şi varză de Bruxelles.

Vitamina B3

Alte denumiri: niacină, acid nicotinic

Acțiuni: circulație sănătoasă şi funcționare corectă a sistemului nervos. Tract gastrointestinal.

Cele mai bune surse: cartofi, germeni de grâu, verdețuri, migdale, nuci, orez brun, orz integral, rubarbă, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez.

Vitamina B5

Alte denumiri: acid pantotenic, pantotenat de calciu

Acțiuni: reglează metabolismul grăsimilor şi al carbohidraților. Intervine la nivelul glandelor suprarenale şi măreşte producția de cortizon. Recomandat în combaterea stresului.

Cele mai bune surse: avocado, banane, broccoli, conopidă (partea verde), fasole, lăptişor de matcă, verdețuri, mazăre, melasă, portocale.

Vitamina B6

Alte denumiri: piridoxină, piridoxină HCl, niacinamidă, piridoxal fosfat

Acțiuni: contribuie la şi susține metabolizarea grăsimilor şi a carbohidraților. Susține acțiunea corectă ADN şi ARN, sistemul nervos, creierul. Joacă un rol important în metabolismul acizilor graşi nesaturați şi transformarea în vitamina F. Menține sângele sănătos, favorizează formarea globulelor roşii şi susține menținerea la nivel normal a hemoglobinei. Esențială pentru respirația celulară.

Cele mai bune surse: alune, ardei verde, avocado, banane, cantalup, cartofi, germeni de grâu, legume cu frunze verzi, melasă brună, miere, morcovi, nuci, orez brun, prune, salate, semințe de floarea-soarelui, varză.

Vitamina B9

Alte denumiri: acid folic, acid pteroilglutamic, folacină

Acțiuni: formează globulele roşii. Contribuie la producția de ADN şi ARN. Participă la metabolizarea aminoacizilor.

Cele mai bune surse: avocado, banane, broccoli, cantalup, cartofi irlandezi, ciuperci, curmale, fasole, germeni, lăptuci, legume cu frunze verzi, nuci, salate, sfeclă, spanac, sparanghel, varză, varză de Bruxelles.

Vitamina B12

Alte denumiri: cobalamină, ciancobalamină

Acțiuni: esențială în procesele de producere, dezvoltare şi regenerare a globulelor roşii.

Cele mai bune surse: banane, frunze de tătănească, struguri Concord, semințe de floarea-soarelui, varec.

Vitamina B13

Alte denumiri: acid orotic

Cele mai bune surse: calciu, acid orotic.

Vitamina B15

Alte denumiri: acid pangamic, panmanat de calciu

Acțiuni: măreşte toleranța la hipoxie (oxigenare insuficientă a țesuturilor şi celulelor).

Cele mai bune surse: nuci, orez brun, semințe.

Vitamina B17

Alte denumiri: nitrilozidă, amigdalină, letrilă

Acțiuni: efect de prevenire şi de combatere a cancerului.

Cele mai bune surse: afine, caise, mai ales sâmbure de caisă, fasole, năut, sâmbure de piersică sau de prună, mure, semințe de in, zmeură.

Vitamina C

Alte denumiri: acid ascorbic, acid L-dehidroascorbic

Acțiuni: activează dezvoltarea şi reconstrucția celulară, susține sistemul imunitar, acționează ca antioxidant, asistând toate organele, glandele şi țesuturile conjunctive. Favorizează vindecarea în orice afecțiune sau stare de degradare a sănătății. Poate micşora nivelul de colesterol benefic şi de trigliceride. De asemenea, sintetizează colagenul, promovând sănătatea pielii şi a membranelor mucoase.

Cele mai bune surse: toate fructele şi legumele, dar mai ales în acerola, ardei gras, ardei iute, avocado, banane, broccoli, cartofi, coacăze, conopidă, fragi, guava, citrice, frunze de nap, mango, mere, mure, măceşe, papaia, pătrunjel, prune, roşii, spanac, vişine, varză etc.

Vitamina D

Alte denumiri: ergosterol, viosterol, calciferol

Acțiuni: stimulează absorbția calciului. Reglează şi sporeşte rezistența la infecții microbiene. Este esențială în formarea dentiției şi a țesutului osos.

Cele mai bune surse: ciuperci, semințe încolțite, lucerna, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.

Vitamina E

Alte denumiri: tocoferoli, tocotrienoli

Acțiuni: oxigenează țesuturile, reduce cerința de aport de oxigen, susține funcțiile la nivelul organelor de reproducere, a inimii. Protector al membranei celulare.

Cele mai bune surse: avocado, broccoli, germeni de grâu, lăptuci, legume cu frunze verzi, mazăre, nuci, orez brun, semințe crude şi încolțite, spanac, sparanghel, uleiuri vegetale neprocesate şi nerafinate.

Vitamina F

Alte denumiri: nici una

Acțiuni: scade nivelul de colesterol din sânge. Reduce riscul incidenței bolilor cardiace. Susține activitatea glandelor suprarenale.

Cele mai bune surse: germeni de grâu, nuci, semințe de in, ulei de măsline, ulei de şofran şi de floarea-soarelui, uleiuri vegetale neprocesate şi nerafinate.

Vitamina H

Alte denumiri: biotină

Acțiuni: susține metabolizarea grăsimilor, a carbohidraților, proteinelor şi aminoacizilor. Antiseptic.

Cele mai bune surse: alune, anumite specii de ciuperci, banane, mazăre verde, migdale, roşii, tărâțe de ovăz.

Vitamina K

Alte denumiri: fitonadion, menadiol, menadion

Acțiuni: intervine în mecanismele de coagulare sanguină. Stimulează funcția hepatică. Intervine în metabolizarea calciului (la nivelul sistemului osos).

Cele mai bune surse: spanac, varză, sparanghel, broccoli, conopidă, roşii, morcovi, varec, lucernă, melasă brună, frunze de nap, legume verzi, clorofilă.

Vitamina P

Alte denumiri: bioflavonoide

Acțiuni: întreține sănătatea vaselor capilare şi a pereților vaselor sanguine. Susține țesutul conjunctiv. Fortifică pereții capilarelor, anticoagulant pentru capilare, protejează vitamina C.

Cele mai bune surse: caise, vişine, ardei iute, grepfrut, lămâi. Fructe şi legume proaspete, în special citrice, ardei verde, struguri, fragi, căpşuni, coacăze, prune.

Vitamina T

Acțiuni: menține integritatea plachetelor sanguine.

Cele mai bune surse: semințe de susan, tahini.

Vitamina U

Acțiuni: ajută la vindecarea ulcerului gastric şi a ulcerelor duodenale.

Cele mai bune surse: suc proaspăt de varză, varză proaspătă.

Colină

Alte denumiri: acetilcolină

Acțiuni: ajută în procesul digestiv şi de absorbție.

Cele mai bune surse: grâu, legume cu frunze verzi, varză, conopidă, năut, linie, alune, leguminoase.

Inositol

Alte denumiri: hexahidroxiciclohexan

Acțiuni: creşterea părului, inimă. Componentă a complexului de vitamine B.

Cele mai bune surse: majoritatea fructelor şi a legumelor cu frunze verzi.

PABA

Alte denumiri: acid para-amino-benzoic, vitamina Bx

Acțiuni: stimulează creşterea. Excelent pentru piele, păr.

Cele mai bune surse: melasă, tărâțe, orez brun, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.

MODULUL 3.6 – Elemente Esențiale

MINERALE PRINCIPALE, MICROMINERALE ŞI SĂRURI TISULARE

Redus la forma sa cea mai simplă, corpul uman nu este altceva decât o grămăjoară de cenuşă. Carbonul, hidrogenul, oxigenul şi azotul care provin din țesuturile bogate în proteine şi carbohidrați (sau rezerve lipidice) se dizolvă în aer sau se evaporă, lăsând în urma lor doar mineralele. Această „cenuşă minerală”, care cântăreşte aproximativ 2 kg, poate fi mică sub raport cantitativ, însă ea joacă un rol esențial la nivelul fiecărui țesut al organismului.

Mineralele sunt implicate în activitatea diverselor sisteme şi îndeplinesc numeroase funcții. Ele sunt necesare în stimularea creşterii şi în reglarea proceselor care se produc în organism. Sunt cele care conferă structură oaselor şi participă la contracțiile musculare, formarea sângelui şi a proteinelor, producerea energiei şi la o multitudine de alte procese organice. Mineralele se găsesc în sol şi în apă, şi sunt ingerate prin hrană solidă şi lichidă.

Există cel puţin douăzeci şi două de minerale esenţiale pentru sănătatea organismului uman (peste şaizeci şi cinci de minerale au fost descoperite în organism), iar aceste substanţe nutritive se împart în două categorii: **minerale principale** şi **micro-minerale**. Mineralele principale sunt prezente în organism cantitate ceva mai mare decât încape într-o linguriță, în timp ce oligoelementele, ceva mai puţin de o linguriță. „Principal" şi „micro-" („oligo-") nu reflectă importanţa pe care o are o substanţă minerală în menţinerea unui optim de sănătate, deoarece carenţa de minerale principale sau de oligoelemente poate să aibă efecte la fel de nocive asupra organismului. Doctorul în medicină Henry Schroeder, de la Dartmouth College, face următoarea afirmaţie în acest sens: „Nevoia de minerale a organismului este poate chiar mai mare decât nevoia de vitamine, deoarece organismul nu îşi poate produce singur mineralele."

Mineralele fie lucrează în echipă, fie acţionează unele împotriva altora. Unele minerale sunt în relaţii de concurenţă în ceea ce priveşte absorbţia, de aceea aportul unei anumite substanţe minerale poate provoca o carenţă de altă substanţă minerală în organism. Acest lucru este valabil în special în cazul oligoelementelor, ca de pildă, cuprul, fierul şi zincul. Sunt alte situaţii, însă, în care anumite minerale sporesc capacitatea de absorbţie a altor minerale. De exemplu, o dietă care conţine combinaţii în proporţie corectă de calciu, magneziu şi fosfor sporeşte absorbţia şi utilizarea fiecăruia dintre cele trei minerale. Absorbţia este condiţionată şi de nevoile organismului. Organismul unei persoane care are o carenţă de un anumit element mineral va asimila o cantitate mai mare din acel mineral, decât o persoană care se hrăneşte adecvat. Cele trei minerale din dieta occidentalilor cu cel mai scăzut aport sunt calciul (utilizarea poate fi în acest caz marea problemă), fierul şi zincul.

Prelucrarea alimentelor comercializate reduce în mod semnificativ conţinutul lor de substanţe nutritive, ele putând deveni nocive pentru organism. Rafinarea cerealelor (inclusiv a grâului, orezului şi porumbului) are drept efect reducerea semnificativă a valorii nutritive a complexului alimentar natural. Măcinarea grâului pentru obţinerea făinii albe de grâu reduce conţinutul complexului natural de vitamine şi minerale al grâului într-o proporţie de 40-60%. Prelucrarea industrială a alimentelor reduce cantitatea de oligoelemente pe care le conţin, ca mangan, zinc şi crom, dar şi a mineralelor principale (magneziu). Tratarea legumelor îngheţate sau în conserve cu EDTA (conservant) poate duce la eliminarea în mare măsură a zincului din alimente. Rata ridicată a tulburărilor asociate cu metabolizarea improprie a calciului indică faptul că formele de calciu pe care le consumă majoritatea oamenilor pur şi simplu nu satisfac organismul, sau nu sunt asimilate corect, ceea ce are drept efect pierderile de calciu.

Asimilarea calciului

• Slăbirea ţesutului conjunctiv, nervos şi osos poate fi efectul direct al unei probleme de utilizare a calciului. Această situaţie are următoarele consecinţe: hemoroizi, vene varicoase şi vene reticulare, riduri, hernie, anevrism, prolaps de vezică urinară, uter, intestine etc.

• Slăbirea tiroidei / paratiroidei (hipertiroidie) determină scăderea sau blocarea utilizării calciului.

• Aportul de fosfor, calciu şi magneziu trebuie să fie echilibrat pentru corecta funcţionare, dezvoltare şi refacere a ţesuturilor.

• Suplimentele mari de calciu au drept efect eliminarea fosforului din organism.

• Calciul nu poate fi utilizat corect fără intervenţia hormonilor produşi de paratiroidă. Efectul consumului de suplimente de calciu, altele decât calciul natural de provenienţă vegetală, şi mai ales în condiţiile în care avem de-a face cu o paratiroidă epuizată, va fi formarea calculozei, inclusiv a ciocurilor osoase.

Produsele organice cultivate după metode naturale au un conţinut mai mare de minerale esenţiale, decât produsele cultivate prin metode convenţionale (produse ne-organice) şi conţin metale toxice grele în concentraţii mai mici. Chiar dacă obiceiurile moderne de consum alimentar nu au influenţat valoarea nutritivă (deşi ea este afectată), nu toate mineralele de care are nevoie organismul uman pentru a-şi menţine starea optimă de sănătate se regăsesc în mod uniform în sol. Solurile din care lipsesc anumite minerale pot duce la concentraţii mici de minerale principale sau

oligoelemente în apa potabilă sau pot reprezenta un aport nutritiv deficitar. Din fericire, organismul îşi poate extrage necesarul de minerale dintr-o multitudine de fructe, legume, nuci, plante medicinale, care cresc în toate zonele de pe glob.

MINERALE PRINCIPALE

Azot (N)

Acid / alcalin: formează acizi.

Surse alimentare: proteine (aminoacizi). Predominant în alimente ca: nuci, seminţe, lucernă, legume cu frunze verzi.

Surse de toxine: carnea

Utilizare de către organism: acţionează ca proteină şi este principalul element al unui tip de proteină şi al fosforului.

Carenţă: dezvoltare anormală, efilare, probleme neuromusculare şi boli incurabile care duc la moarte.

Toxicitate: acidoză

Calciu (Ca)

Acid / alcalin: formează substanţe alcaline

Tipuri: Ca legat la o proteină 46%; Ca de dispersie 6,5%; Ca ionizat 47,5%.

Surse alimentare: varec, seminţe de susan, legume cu frunze de culoare verde închis, morcovi, portocale, migdale, broccoli, papaia, seminţe de floarea-soarelui, alune, anacard, nuci americane, tofu, făină de oase, orez brun şi majoritatea fructelor şi legumelor.

Notă: cafeaua, ceaiurile din comerţ, băuturile carbogazoase, marijuana, sarea în exces, ţigările, sortimentele de zahăr rafinat, alcoolul şi diureticele chimice inhibă sau „extrag" calciul din oase şi din ţesuturi.

Utilizare de către organism: calciul este mineralul (metalul) cel mai abundent din organism. Este necesar pentru fortificarea oaselor, cartilajelor, tendoanelor şi ţesutului conjunctiv. Folosit în matricea oaselor. Asistă activarea a numeroase enzime, inclusiv a celor pe care le secretă pancreasul. Colaborează cu neuro-transmiţătorii. Este utilizat în eliberarea de ATP (adenozin trifosfat – rezerva de energie a celulelor). 99% din calciul prezent în organism se află în oase şi dinţi. Joacă un rol important în coagularea sângelui. Este unul dintre numeroşii agenţi de transport la nivel celular.

Carenţe: neutilizarea calciului este foarte răspândită. Utilizarea presupune prezenţa hormonilor secretaţi de tiroidă / paratiroidă şi alcalinizării.

Maladii carenţiale pe termen scurt: crampe şi spasme musculare, bătăi cardiace puternice, insomnie, irascibilitate, degradarea şi căderea dinţilor, paradontoză, scăderea rezistenţei oaselor, stări de nervozitate, dureri dorsale şi ale membrelor inferioare, porozitate osoasă, slăbirea ţesutului conjunctiv, inclusiv vene varicoase şi vene reticulare, formarea de hemoroizi, prolaps de organe şi ţesuturi, mici hemoragii, bufeuri, sindrom de alternanţă cald-rece, şi aritmii cardiace. Joacă un rol important în contracţiile musculare. Utilizarea calciului este reglată de hormonii secretaţi de paratiroidă şi de prezenţa vitaminei D. Participă la construcţia oaselor şi a dinţilor. Normalizează procesele cardiace, iritabilitatea nervoasă, coagularea sanguină, procesele metabolice. Calciul neutralizează produsele histaminice în exces din serul sanguin. Consumul mărit de calciu poate mări producţia de calcitonină din glanda tiroidă (celule C). Această situaţie inhibă re-utilizarea calciului la nivel osos, provocând un efect advers în regenerarea ţesutului osos. Plumbul împiedică utilizarea calciului.

Maladii carenţiale pe termen lung: osteoporoză, scolioză, rahitism şi afecţiuni legate de pierderea de calciu din ţesutul osos, sau incapacitatea oaselor în creştere de a produce suficient calciu pentru fortificarea şi dezvoltarea lor normală. Oprirea din creştere. De asemenea, artrită şi depresie.

Toxicitate: acidoză, ciocuri osoase, calculoză renală, stenoză şi depuneri de calciu în ţesuturi. Posibil hipertensiune, vertij, greţuri şi vărsături.

Carbon (C)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: aer, carbohidrați, zaharuri, fructe şi legume, nuci, măsline şi avocado.

Utilizare de către organism: sursă principală de energie. Unul din elementele componente ale carbohidraților şi structurilor de construcție a grăsimilor şi aminoacizilor. Necesar pentru dinți, țesutul conjunctiv, piele, păr şi unghii.

Clor (Cl)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: majoritatea fructelor şi legumelor: nucă de cocos, avocado, curmale, napi, salată verde şi lăptuci, conopidă, varec, alge comestibile, țelină, roşii, cartofi, caise, suc de portocale, ananas, creson, varză albă crudă, spanac, sparanghel, castraveți, pătrunjel, morcovi, ceapă. În mâncarea de fasole uscată şi mazăre şi în sarea marină etc.

Surse de toxine: conductele de alimentare cu apă

Utilizare de către organism: este un electrolit, alături de sodiu şi potasiu. Are influență asupra sângelui, sistemului nervos şi țesutului epitelial. Susține procesele de digestie şi excreție, normalizează tensiunea osmotică din sânge şi din țesuturi. Ajută la menținerea funcției cardiace la parametri normali, asigură echilibrul dintre acizi şi baze şi menține în echilibru aportul de apă (țesutul adipos). Măreşte capacitatea sângelui de a transporta bioxidul de carbon până în plămâni, în vederea eliminării. Participă la procesele de curățire şi eliminare a toxinelor atât la nivel intestinal, cât şi al întregului organism. Produce mediul acid normal din stomac (ceea ce favorizează utilizarea fierului şi a vitaminei B12).

Carență: dereglarea procesului digestiv, probleme de retenție hidrică, pierderea în greutate.

Toxicitate: este extrem de toxic, chiar şi în concentrații care depăşesc foarte puțin parametrii normali. Simptomele sunt stări de slăbiciune, epuizare, confuzie şi comă.

Hidrogen (H)

Acid / alcalin: formează substanțe alcaline

Surse alimentare: toate tipurile de substanțe nutritive şi alimente, în special carbohidrații şi grăsimile. Zaharuri, fructe şi legume (mai ales morcovi, țelină, spanac, roşii şi varză).

Utilizare de către organism: în fluxul sanguin; la nivel celular (toate celulele).

Magneziu (Mg)

Acid / alcalin: formează substanțe alcaline

Surse alimentare: toate fructele şi legumele, în special legume cu frunze de culoare verde închis, alge marine, nuci, semințe, fructe uscate, cartofi, semințe de susan, lucernă, smochine, varec, ananas, miere, țelină, produse din cereale integrale, migdale, avocado, banane, mazăre, germeni de grâu, orez brun.

Surse de toxicitate: apă

Utilizare de către organism: fortifică țesuturile muscular şi nervos. Activează numeroase enzime, în special cele care intervin în mecanismele de metabolizare a carbohidraților. Necesar pentru dezvoltarea normală a oaselor şi a dinților. Condiționează funcțiile hepatică şi endocrină. Stimulează procesul de excreție. Poate contribui la combaterea stresului, susține contracțiile musculare, ajută organismul să se adapteze la frig şi reglează ritmul cardiac, normalizându-l. Poate reduce efectele otrăvirii cu plumb şi reduce riscul de formare a calculilor renali. De asemenea, reduce albumina din sânge.

Notă: alcoolul, diureticele, stresul emoțional sau fizic, diareea, zincul şi fluorul măresc nevoia de magneziu a organismului.

Maladii carențiale: simptomele includ, printre altele, diareea, oboseala, pierderea de calciu, aritmia cardiacă. De asemenea, oase moi şi poroase, digestie slabă, tulburări gastrointestinale, oboseală, tulburări de somn, iritabilitate, amețeli, crampe şi spasme, tahicardie, nervozitate, calculoză renală, stări convulsive, ten încărcat. O carență severă de magneziu poate provoca boli coronariene, stări de confuzie mentală şi formarea de cheaguri de sânge.

Nocivitate: grețuri severe şi vărsături, tensiune sanguină extrem de scăzută, slăbiciune musculară extrem de mare, tulburări respiratorii şi ritm cardiac neregulat.

Oxigen (O)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: aerul curat

Surse de toxicitate: poluarea

Utilizare de către organism: face posibilă oxidarea. Necesar pentru oase, dantură, piele, globule roşii, circulație şi optimism!

Carență: lipsa de oxigen provoacă moartea.

Fosfor (P)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: prezent în aproape toate produsele din natură, mai ales în mazăre, nuci (pecan, migdale etc.), produse integrale din cereale, fructe uscate, leguminoase.

Surse de toxine: carne, cereale, deşeuri intestinale, extracțiile miniere de fosfați, sortimente de săpun, aditivi cu fosfați din băuturile carbogazoase etc.

Utilizare de către organism: fosforul este esențial pentru calcifierea oaselor (85% din pH-ul organismului se află în sistemul osos). Este utilizat în numeroase procese care presupun acțiunea enzimelor, inclusiv în metabolism. Controlează activitatea majorității hormonilor şi a numeroase vitamine. Este un factor important în metabolismul carbohidraților, lipidelor şi proteinelor. Fosfații organici sunt o componentă a tuturor structurilor celulare şi participă la funcțiile acestora. Componentă a ATP (adenozin trifosfat) care este fabrica de furnizare a energiei către celule. Utilizat în oxidarea zaharurilor pentru formarea ATP. Participă la formarea oaselor, dinților, sângelui, creierului şi părului. Activ în metabolizarea grăsimilor şi a carbohidraților. Agent de transport al acizilor graşi.

Maladii carențiale: conduce la dureri osoase şi proasta formare a oaselor, osteoporoză, slăbirea memoriei, inconsistență a țesuturilor, stări de prolaps, oboseală, iritabilitate, creştere şi dezvoltare defectuoase, rahitism, sensibilitate cutanată, pierderea poftei de mâncare şi scădere în greutate. Stare generală de slăbiciune. Cantitățile excesive de fosfor se pot forma ca o consecință a consumului prelungit şi excesiv de antiacizi care nu pot fi absorbiți, consumului mare de băuturi răcoritoare îndulcite, produselor alimentare conservate sau congelate.

Toxicitate: este foarte rar nociv. Printre simptome se numără fragilitate osoasă datorată pierderilor de calciu (osteoporoză), atacuri de apoplexie, ritm cardiac neregulat şi tulburări respiratorii (volum mic).

Potasiu (K)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: toate fructele şi legumele, în special cele cu frunze de culoare verde închis, varec, alge comestibile, semințe, curmale, țelină, ciuperci, fructe uscate, cartofi, avocado, broccoli, papaia, stafide, orez brun, varză de Bruxelles, banane şi pepene verde.

Surse de toxine: medicamentele de sinteză chimică prescrise, în special anumite diuretice, pot provoca pierderi masive de potasiu din organism. De asemenea, diaree cronică şi acidoză de origine diabetică.

Notă: cantitățile excesive de vitamina D pot contribui la pierderea de potasiu şi la întârzierea funcției tiroidiene. Acelaşi efect se manifestă şi la folosirea suplimentelor de PABA. De asemenea, carența de potasiu (sau pierderea potasiului) este influențată de carențe de magneziu, zinc şi fier.

Maladii carențiale: aritmie cardiacă, respirație întretăiată, slăbiciune musculară, digestie şi absorbție neadecvate. Încetinirea creşterii, paralizie, sterilitate, apatie şi stări de confuzie mentală, vertij, tulburări renale. Piele deshidratată, acnee, frisoane, insomnie, reflexe scăzute, intoleranță la glucoză. Carența de potasiu poate interveni în asociere cu diareea cronică, vomismentele, acidoză de origine diabetică, afecțiunile renale sau folosirea prelungită a laxativelor ori diureticelor.

Utilizare de către organism: echilibrează lichidele organice, reglează iritabilitatea nervoasă şi musculară. Susține formarea glicogenului din glucoză, a grăsimilor din glicogen, a proteinelor din peptone şi proteaze. Poate vindeca acneea, alergiile, alcoolismul şi ajută în vindecarea arsurilor.

Toxicitate: aportul excesiv de potasiu poate provoca concentrații mari ale acestui element în sânge, tulburări ale funcțiilor cardiacă şi renală şi alterarea echilibrului lichidelor. Moartea poate surveni când nivelurile ridicate de potasiu din fluxul sanguin declanşează infarctul.

Sodiu (Na)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: toate legumele şi fructele, în special cele cu frunze de culoare verde închis, morcovi, țelină, pepene verde, fragi / căpşuni, mere, afine, agrişe, conopidă, sparanghel, sare (toate tipurile), castraveți, sfeclă, bame, dovleac, fasole verde, varec / alge comestibile.

Surse de toxine: majoritatea alimentelor prelucrate, apa de la robinet.

Notă: medicamentele diuretice constituie principalii factori care contribuie la eliminarea din organism a sodiului în exces. Transpirația abundentă poate reduce până la un nivel scăzut cantitatea de sodiu prezentă în organism. De asemenea, un nivel scăzut de sodiu poate fi indiciul unei insuficiențe funcționale a zonei corticale a glandelor suprarenale. Sodiul are o puternică afinitate pentru oxigen.

Utilizare de către organism: este un electrolit esențial pentru organism. Un cation principal (ion cu sarcină pozitivă) în activitățile intracelulare şi intercelulare şi în homeostazie. Contribuie într-o proporție semnificativă la reglarea tensiunii osmotice la nivel celular, influențând astfel utilizarea apei şi a substanțelor nutritive la nivel celular. Participă la contracțiile musculare. Joacă un rol important în metabolizarea carbohidraților şi a proteinelor; joacă un rol important în catabolizarea glucozei (descompunere) şi în formarea glicogenului (stocare de glucoză); participă la neuro-transmisii (electrice) în tot sistemul nervos (afectând conductivitatea celulei); şi joacă un rol în normalizarea ritmului cardiac.

Maladii carențiale: printre simptomele carenței de sodiu se numără oboseala şi contracțiile musculare, convulsii, oboseală, probleme de concentrare, tulburări de memorie, pierderea poftei de mâncare, greață, diaree, artrită, tulburări nervoase, tulburări digestive, funcționare deficitară a glandei suprarenale şi pierdere în greutate. Aceste simptome sunt, în general, consecința unor situații legate de înfometare sau post sever, vomismente, deshidratarea pielii, alergii, hipotensiune arterială, constipație, transpirație sau diaree. Carența severă de clorură de sodiu poate duce la deshidratare şi la moarte.

Toxicitate: dietele bogate în sodiu sunt asociate cu hipertensiunea (iar restricționarea sării în dietă conduce la hipotensiune arterială). Dieta americanilor este mult prea bogată în sodiu (până la de 15 ori mai mult decât aportul zilnic recomandat).

Sulf (S)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: conopidă, nap, varză de Bruxelles, fasole uscată, varză, usturoi, ceapă, zmeură, varec, broccoli, lăptuci, germeni de grâu şi altele.

Surse de toxine: soluțiile pentru ondularea permanentă a părului, soluțiile de întins părul şi unele produse de stilizare a coafurii pot influența nivelul de sulf din organism.

Notă: sulful este recunoscut pentru proprietățile sale de protector al celulelor împotriva efectelor toxice ale unor metale grele. De asemenea, tutunul reduce utilizarea sulfului.

Utilizare de către organism: sulful dezinfectează sângele, susține organismul să facă față invaziilor bacteriene şi protejează protoplasma celulelor. El contribuie la realizarea reacțiilor necesare de oxidare din organism, stimulează secrețiile biliare şi protejează organismul împotriva agresiunii substanțelor toxice. Datorită capacităților sale de a proteja organismul împotriva efectelor nocive ale radiației şi poluării, sulful încetineşte procesul de îmbătrânire. Este necesar în procesul de sintetizare a colagenului, principala proteină care conferă pielii integritatea sa structurală. Este necesar pentru păr, unghii, insulina, cartilaje şi sânge. Susține procesele digestiv şi de eliminare. Agent de oxidare în hemoglobină.

Notă: sulful este substanța esențială care face din usturoi „regele plantelor”.

Maladii carenţiale: reduce creşterea şi dezvoltarea organismului, favorizează apariţia eczemelor, a dermatitelor, provoacă creştere deficitară a unghiilor şi a părului sau duce la casarea unghiilor şi firelor de păr.

Toxicitate: risc crescut de instalare a bolilor cardiace. Nu constituie o ameninţare la adresa vieţii.

DESPRE MICROMINERALE (OLIGOELEMENTE)

Oligoelementele sunt minerale necesare în cantităţi mici organismelor vegetale, animale şi celui uman. În organismul uman sunt prezente micro-cantităţi dintr-un număr de peste şaizeci şi cinci de minerale, dintre care amintim: acid folic, aluminiu, argint, arsenic, aur, bariu, bismut, beriliu, brom, cadmiu, chinină, crom, cupru, fier, fluor, galiu, germaniu, iod, litiu, mangan, mercur, molibden, plumb, seleniu, siliciu, staniu, stronţiu, titan, tungsten, vanadiu şi zinc. Toate acestea elemente joacă un rol important pentru sănătate şi sunt esenţiale în utilizarea vitaminelor şi a altor substanţe nutritive. Ele susţin digestia şi reprezintă catalizatorul multor hormoni, enzime şi al multor funcţii şi reacţii esenţiale care se produc în organism. De asemenea, ele susţin procesul de înlocuire a electroliţilor pierduţi prin transpiraţie abundentă sau diaree prelungită şi oferă protecţie împotriva reacţiilor toxice şi a intoxicării cu metale grele. Cercetările de ultimă oră demonstrează că omul îşi poate extrage oligoelementele necesare organismului direct din alimentele care compun dieta, dacă aceasta este echilibrată, cuprinzând mai ales fructe şi legume.

Regretatul dr. Henry Schroeder afirma că oligoelementele (micro-mineralele) „sunt mai importante chiar şi decât vitaminele, deoarece ele nu pot fi sintetizate de materia vie. Din acest motiv, ele reprezintă arcul electric pentru chimia vieţii, de care depind toate schimburile energetice în cadrul arderii hranei şi a construirii ţesuturilor vii."

Există mulţi factori care pot contribui la dezechilibrele de minerale din organism. Aceasta înseamnă că mineralele pe care credem că le consumăm nu îşi duc neapărat la îndeplinire sarcina organică pe care o au. Prin urmare, care sunt obstacolele care previn absorbţia mineralelor?

Regimul alimentar

Unul dintre factorii majori care contribuie la dezechilibrul de minerale din organism este chiar obiceiul nostru de a mânca nesănătos, inclusiv consumul excesiv de carbohidraţi rafinaţi, alcoolul şi dietele bogate în grăsimi. Chiar şi conţinutul de minerale dintr-o dietă „sănătoasă" poate fi neadecvat, în funcţie de solul pe care a fost cultivat produsul respectiv şi de modul în care a fost preparat.

Stresul

Atât stresul fizic, cât şi cel emoţional, pot conduce la dezechilibre de minerale. Anumite substanţe nutritive, de pildă zincul mineral şi complexul de vitamine B, se pierd în cantităţi considerabile în condiţii de stres sporit. Absorbţia substanţelor nutritive poate scădea dacă organismul funcţionează sub stres.

Administrarea de medicamente

Medicamentele pot duce la reducerea stocurilor de minerale nutritive din organism sau la creşterea nivelurilor de metale toxice. Binecunoscutele efecte pe care le au diureticele nu implică numai pierderi de sodiu ci în numeroase cazuri, pierderi de potasiu şi magneziu. Antiacizii, aspirina şi contraceptivele care se administrează pe cale orală pot conduce la avitaminoză, ca şi la acumularea unor cantităţi excesive de metale toxice.

Poluarea

Metalele toxice, ca plumbul, mercurul şi cadmiul, interferează cu absorbția mineralelor şi duc la intensificarea procesului de eliminare a acestor minerale din organism. De-a lungul întregii noastre vieți, suntem expuşi unor surse diverse de toxicitate, cum ar fi fumul de țigară (cadmiu), cuprul şi aluminiul din vasele de bucătărie, coloranții pentru păr (plumb), produsele cosmetice pe bază de plumb, uleiurile hidrogenate (nichel), produsele antiperspirante (aluminiu) şi amalgamele dentare (mercur şi cadmiu). Acestea nu reprezintă decât câteva dintre nenumăratele surse de poluare cu metale la care este expusă zilnic orice persoană.

Suplimente nutritive

Suplimentele de vitamine şi minerale pot, de asemenea, provoca dezechilibre în organism. Absorbția de calciu este micşorată în prezența fosforului. Vitamina C este necesară în procesul de absorbție a fierului, însă cantități excesive de vitamina C pot conduce la carențe de cupru. Vitamina D intensifică utilizarea calciului, însă, dacă este consumată în cantități exagerate, ea poate avea drept efect carențe de magneziu sau altele.

MICROMINERALE (OLIGOELEMENTE)

Arsenic (As)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: apă, aer şi sol.

Surse de toxine: peşte, grăunțe şi cereale, arderea cărbunilor, pesticide, insecticide (prin intermediul unui produs chimic numit oxid de arseniu, erbicide, prelucrarea metalelor, manufacturarea produselor de sticlărie şi a oglinzilor, fumul de țigară, compuşii chimici pentru obturarea canalelor dentare. De asemenea, inhalarea prafului de rumeguş sau a fumului rezultat din arderea lemnului tratat cu arsenic, stabilirea domiciliului în vecinătatea unor locuri de depozitare a deşeurilor periculoase, consumul de alimente, apă potabilă sau inhalarea aerului cu conținut de arsenic. Compuşii anorganici ai arsenicului sunt utilizați pentru conservarea lemnului.

Utilizare de către organism: rolul pe care îl joacă arsenicul pentru funcțiile din organism este necunoscut. În experiențele de laborator întreprinse pe animale, s-a constatat că arsenicul este esențial în procesul de creştere, dezvoltare şi reproducere, posibil datorită rolului pe care îl joacă în metabolizarea metioninei, aminoacid implicat în procesul de creştere. La ardere, arsenicul emană un uşor miros de „usturoi”. Rămâne stocat mai ales în ficat. Este evacuat din organism prin urină. Posibile utilizări de către organism: piele, păr, unghii, glanda tiroidă şi creier.

Maladii carențiale: arsenicul se fixează la nivel muscular şi cerebral (prin dislocarea fosforului). Are gust metalic şi dulceag, imprimă un miros înțepător, de usturoi, halenei şi scaunului, generează constricții ale esofagului, dureri dorsale constante (provoacă adaptări chiro-practice ale membrelor), oboseală, vitalitate scăzută, dificultăți la înghițire, senzația de arsură (inflamație) la ochi, gât şi piept, dilatarea amigdalelor, spasme musculare, dureri ale musculaturii spatelui, apatie, dispariția senzației de durere, căderea părului de pe corp, modificări de pigmentație a pielii (pete întunecate), gastroenterită.

Toxicitate: inhibitor metabolic (reduce eficiența cu care este produsă energia), otrăvitor pentru celule şi enzime. Produce contracții în gât şi provoacă convulsii musculare. O substanță toxică extremă pentru „nervi”. Anorexie. Ingerarea de cantități mari poate provoca moartea. Inhalarea unor cantități mari de arsenic anorganic poate avea drept efect dureri în gât sau iritarea plămânilor. De asemenea, grețuri, vărsături, scăderea producerii de globule albe şi roşii, ritm cardiac anormal, lezarea vaselor sanguine şi senzația de „ace” în mâini şi în picioare. De asemenea, dureri dorsale constante.

Beriliu (Be)

Surse alimentare: apă, aer şi sol.

Surse de toxicitate: expunerea la noxe industriale, miniere, prelucrarea metalelor, arderea cărbunelui, prelucrarea cuprului, şi, posibil, vopselele, coloranţii şi produsele cosmetice.

Utilizare de către organism: nu există informaţii concludente care să certifice că beriliul este esenţial pentru desfăşurarea optimă a funcţiilor din organism.

Maladii carenţiale: dispnee, pierdere în greutate, tuse, oboseală, dureri în piept, anorexie şi slăbiciune.

Toxicitate: efecte asupra plămânilor, ficatului, rinichilor şi inimii. Inhibitor al enzimelor, inclusiv ATP, ADN şi al câtorva enzime hepatice. Provoacă moartea celulară la nivelul tuturor ţesuturilor.

Bor (B)

Acid / alcalin: formează acizi

Se găseşte în: izvoare de origine vulcanică din Toscana, Italia, sub formă de boraţi în Hernite, Turcia şi colemanită în California.

Surse alimentare: conducte de alimentare cu apă. Fructe proaspete: mere, morcovi, struguri, pere, legume cu frunze, nuci şi cereale.

Surse de toxicitate: sortimente de săpun, ciment, anumite produse de igienă, sticlă, ceramică.

Maladii carenţiale: aportul alimentar scăzut în bor provoacă modificări similare celor care se observă la femeile suferind de osteoporoză. Carenţa de bor are drept urmare scăderea nivelurilor de calciu şi calcitonină ionizată din sânge, creşterea nivelurilor totale de calciu şi eliminarea de calciu prin urină. La animale, provoacă o rată scăzută de creştere. Probabil că există o legătură între metabolizarea borului şi a magneziului, deoarece carenţa ambelor minerale exacerbează condiţiile de instalare a osteoporozei, suprimă anabolismul oaselor şi are drept efect scăderea concentraţiilor de magneziu din oase. Dimpotrivă, suplimentarea de bor în organism produce creşterea concentraţiei de seruri de beta-estradiol şi de testosteron, provocând modificări legate de prevenirea pierderii de calciu şi demineralizarea oaselor.

Toxicitate: greaţă, vărsături, erupţii cutanate, artrită şi oboseală. Experienţele limitate întreprinse pe animale demonstrează că aportul excesiv de bor poate întârzia creşterea şi afecta imunitatea.

Cadmiu (Cd)

Surse alimentare: apă, aer şi sol.

Surse de toxicitate: fumul de ţigară, aerul provenind de la fabricile de acumulatoare, lipirea, sudarea şi galvanizarea metalelor, ţevi, conducte de apă, minerit, atmosfera din vecinătatea rafinăriilor care utilizează zinc, arderea combustibililor fosili sau a deşeurilor menajere din oraşe, produse pentru îngrijire dentară, vopsele chimice, ţevi galvanizate, moluşte şi crustacee contaminate.

Alimente care contribuie la detoxificarea cadmiului: legume din aceeaşi familie cu varza, ardei iute, fructe.

Utilizare de către organism: o toxină de mediu care se depune în apă, pe alimente şi în aer. Se regăseşte în cereale prelucrate, produse lactate, diverse cărnuri, peşte, îngrăşăminte, gaze de eşapament, fum de ţigară, acumulatoare, substanţe de lipit şi dentare. Întrerupe absorbţia altor minerale şi are tendinţa de a se fixa în inimă şi în rinichi şi afectează funcţiile câtorva enzime.

Maladii carenţiale: anemie, degradare musculară, hipertensiune, degradarea ficatului şi a rinichilor, carenţă de zinc, artrită, pneumonie, vomă, diaree, pierderi de calciu la nivelul oaselor, deteriorarea funcţiei cardiace şi a structurii vaselor sanguine, depresie, emfizem.

Toxicitate: cadmiul nu poate fi eliminat de organism, putându-se acumula în timp până la niveluri toxice. Consumul excesiv poate apărea atunci când în apa potabilă se infiltrează cadmiu prin ţevile de alimentare. Hipertensiune, afecţiuni renale, pierderea mirosului (anosmie). Cercetările demonstrează că alcoolul măreşte retenţia de metale grele, printre care şi cadmiul.

Crom (Cr)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: izvoare naturale de apă, ciuperci, trestie de zahăr, drojdie de bere, melasă, condimente şi plante.

Surse de toxicitate: procesele industriale de tăbăcărie, de producere a cimentului şi de lustruire a lemnului.

Notă: cercetătorii apreciază că 90% dintre americani nu fixează suficient crom în organism şi că 60% dintre ei suferă de diabet sau de hipoglicemie.

Utilizare de către organism: este principalul factor care contribuie la reglarea insulinei. Un om cu greutate medie dispune de aproximativ 600 mg de crom, având cea mai mare concentrație în timpul copilăriei. Principala funcție a cromului este de component al factorului de tolerare a glucozei (FTG), substanță care cooperează cu insulina pentru a favoriza preluarea zahărului din sânge (glucoză) de către celule. Necesar pentru energie, tiroidă, splină. Ajută în metabolismul carbohidraților. Conlucrează cu insulina în procesul de utilizare a glucozei şi de eliberare de energie. Bolile provocate de carența de crom sunt agravate de carența de vanadiu.

Maladii carențiale: hipoglicemie, forme de diabet. Posibil perturbări ale somnului şi viselor, anxietate, oboseală, longevitate scăzută. Cromul industrial are efecte carcinogene asupra plămânilor, putând provoca inflamarea bronhiilor, ulcerații cutanate; în unele dintre cazurile observate s-a remarcat instalarea hemoragiei cerebrale şi a trombozei.

Toxicitate: consumul excesiv sau acumularea excesivă de crom la nivel tisular pot inhiba, în loc de a stimula, intervenția eficientă a insulinei. La un nivel extrem de ridicat, cromul poate încuraja dezvoltarea cancerului. Tulburări renale şi hepatice.

Cobalt (Co)

Surse alimentare: toate legumele cu frunze verzi. De asemenea, diverse fructe, legume şi plante medicinale.

Surse de toxicitate: cobaltul este utilizat ca antispumant în prelucrarea unui anumit sortiment de bere. Consumul acestui sortiment de bere în cantități mari poate provoca policitemie şi tulburări cardiace.

Utilizare de către organism: ajută în procesul de dezvoltare normală, măreşte apetitul, stimulează funcționarea pancreasului. Singura funcție cunoscută a cobaltului este aceea că intră în compoziția vitaminei B12. În această situație, cobaltul intervine în formarea globulelor roşii sănătoase, întreține țesutul nervos şi procesul de formare a celulelor sănătoase.

Maladii carențiale: carența de cobalt este echivalentă cu lipsa de vitamina B12 putând constitui cauza de apariție a anemiei, a tulburărilor nervoase şi a formării de celule nesănătoase. De asemenea, provoacă piele „solzoasă” şi atrofie.

Toxicitate: rară. Dozele mari de cobalt anorganic (nu în combinații cu vitamina B12) pot stimula activitatea tiroidiană şi a măduvei osoase, având drept efect producerea în exces de globule roşii (policitemie).

Cupru (Cu)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: legume cu frunze de culoare verde închis, stafide, ridichi, nuci (mai ales migdale), portocale, melasă neagră, avocado şi broccoli.

Surse de toxicitate: conductele de apă din cupru şi ustensilele de gătit.

Remarcă: consumul îndelungat de contraceptive administrate pe cale orală poate tulbura echilibrul de cupru din organism, ducând la creşterea excesivă a nivelurilor de colesterol.

Utilizare de către organism: ficat, colecist, sânge, plămâni, inimă. Absorbția şi metabolizarea fierului. Oxidarea acizilor graşi, a tirozinei în pigmenți de melanină. Metabolizarea acidului ascorbic (vitamina C). Catalizator necesar în producerea hemoglobinei. Esențial în sinteza catecolaminelor. Cuprul este una din componentele enzimei antioxidante: superoxid-dismutază; poate proteja membrana celulară de acțiunea adversă a fragmentelor de oxigen puternic reactive. În capacitatea sa de antioxidant, cuprul poate funcționa în sensul prevenirii dezvoltării cancerului.

Maladii carenţiale: cuprul se fixează în creier şi în ovare. Poate provoca diaree cronică, senzaţii de arsură în gât şi în amigdale, absorbţie deficitară sau anemie determinată de carenţe de fier. De asemenea, produce depigmentare la nivel cutanat şi al părului (incapacitatea organismului de a produce colagen), calviţie, afecţiuni cardiace, sindromul Menkes, tulburări ale sistemului nervos, rezistenţă scăzută la infecţii, scolioză, formare tisulară deficitară, probleme respiratorii, inflamaţii cutanate, retard.

Toxicitate: printre simptome pot fi incluse colita ulceroasă, boala Wilson. Tulburări mentale şi afective.

Notă: Dozele zilnice de peste 20 mg pot provoca greţuri şi vărsături.

Fluor (F)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: morcovi, nap şi frunze de sfeclă, păpădie, seminţe de floarea-soarelui, usturoi, spanac, legume cu frunze verzi, nuci (mai ales migdale), frunze de nap, păpădii.

Surse de toxicitate: fluorul intră în componenţa apei şi a produselor alimentare preparate în regiuni în care apa este bogată în fluor. Este inclus în formula majorităţii mărcilor de pastă de dinţi şi poate spori conţinutul mineral al solului prin intermediul anumitor îngrăşăminte. Se regăseşte în fructele de mare şi în ovăz.

Utilizare de către organism: smalţ dentar şi oase mai rezistente, mai puţine carii, mai puţine fracturi ale oaselor, mai puţine cazuri de osteoporoză la femeile vârstnice, greutate mai mare a copilului la naştere şi ritm mai accentuat de creştere a copiilor, reduce pericolul de pierdere a auzului dacă boala este provocată de otospongioza urechii interne. De asemenea, este necesar pentru sânge, piele, păr şi unghii.

Maladii carenţiale: degradarea danturii, devierea coloanei vertebrale, slăbirea vederii.

Toxicitate: fluorul se menţine în organism o perioadă îndelungată, deoarece el este direct încorporat de oase. Chiar şi depăşirea sensibilă a limitei recomandate poate provoca dureri osoase, înţepenire, slăbiciune, apariţia de zone depigmentate, albe, de consistenţa cretei, pe dinţi, dantură pătată sau perforată, formarea ciocurilor osoase, proces accelerat de îmbătrânire, incidenţă crescută în instalarea cancerului, rată crescută de mortalitate (de trei ori mai mare în regiunile cu concentraţii mari de fluor în apa potabilă), piele ridată şi lăsată, sclerozarea dermei (porţiuni întărite de piele). Indienii suferă uneori de o deformare (cocoaşă) a scheletului chiar şi atunci când concentraţia de fluor din apă este numai 1½ ori mai mare decât norma recomandată de RDA. Canicula, consumul de apă în cantităţi masive şi dietele sărace în proteine măresc aportul de fluor şi efectele secundare. Cantităţile mari de fluor sunt toxice.

Fier (Fe)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: fructe şi legume, în special legume cu frunze de culoare închisă, nuci (inclusiv migdale, alune şi altele) portocale, struguri, banane, varec / alge comestibile, stafide, curmale, sfeclă, morcovi, suc de roşii, sparanghel, pătrunjel, fasole lima, castraveţi, varză de Bruxelles, dovlecel, broccoli, mure, produse din cereale integrale, rădăcinoase, creson, spanac, fasole verde, avocado, prune şi seminţe de dovleac.

Surse de toxicitate: industrie, conducte vechi din sistemul de canalizare, alimentarea cu apă, surse de mediu, inclusiv atmosferă, oale şi vase de gătit din fontă.

Utilizare de către organism: esenţial în formarea hemoglobinei, mioglobinei şi a numeroase enzime, necesar în procesul de formare a globulelor roşii; susţine lupta pe care o duce organismul împotriva stresului şi a bolii. Fierul afectează eliberarea hormonului aldosteron, produs de suprarenale. Aldosteronul măreşte nivelul de sodiu, ceea ce susţine alcalinizarea şi echilibrează conţinutul de potasiu organic. Conlucrează cu glucoza şi fructoza, dar şi cu câteva vitamine (E, C etc.) şi cu anumiţi aminoacizi. Fierul întăreşte sistemul imunitar şi măreşte rezistenţa la frig, infecţii şi boli. Este acea componentă a sângelui, care transportă oxigenul. Alte posibile utilizări de către organism: dezvoltare, reproducere, dantură, schelet, ficat, lipide, colesterol. Vitamina E şi zincul în cantităţi excesive afectează absorbţia fierului. De asemenea, cafeina din cafea, ceaiul sau băuturile răcoritoare îndulcite interferează cu absorbţia fierului. Aportul excesiv de fosfor, prezent la

persoanele care consumă în special alimente conservate şi beau cantităţi mari de băuturi răcoritoare, blochează utilizarea fierului. Transpiraţia abundentă sau tranzitul intestinal rapid al alimentelor poate reduce cantitatea de fier. Cantităţile scăzute de fier contribuie la acumularea de plumb şi invers. Plumbul interferează cu formarea hemoglobinei şi poate induce anemie provocată de carenţele de fier.

Maladii carenţiale: o uşoară carenţă de fier (care nu afectează formarea globulelor roşii) poate provoca epuizare, migrene, obţinerea unor timpi mai mici la sportivii profesionişti, slăbiciune, probleme legate de ciclul menstrual, irascibilitate, depresii şi insomnie sau tulburări de somn. Carenţa severă de fier poate provoca anemie sau un număr scăzut de globule roşii, constipaţie, sensibilitate sau erupţii în cavitatea bucală, unghii casante, paloarea pielii sau dificultăţi de respiraţie. Alte simptome posibile ar mai putea fi pofta de „produse nealimentare" ca gheaţă, clei sau amidon; afecţiuni cardiace, capacitate mentală deteriorată. Poate afecta performanţele în activitatea profesională, starea de spirit şi memoria. Sporeşte riscul apariţiei unor iritaţii şi inflamaţii intestinale.

Toxicitate: consumul de fier în cantităţi mari poate genera depuneri nesănătoase de fier în organism, ceea ce poate conduce la formarea de radicali liberi. Acumularea de fier în ţesuturi este asociată cu o boală foarte rară, numită hemocromatoză. Supradozele de fier pot provoca hemoragii la nivelul stomacului sau al ţesutului intestinal, scăderea tensiunii arteriale, afecţiuni hepatice, rezistenţă redusă la infecţii şi poate fi fatală pentru copiii mici.

Litiu (Li)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: varec / alge comestibile, produsele din cereale integrale, seminţe.

Utilizare în organism: reduce agresivitatea, violenţa şi dorinţa de auto-distrugere.

Maladii carenţiale: depresie, tulburări maniaco-depresive, obsesii, tendinţă de suicid, maltratarea partenerului sau a copilului.

Toxicitate: tremur, somnolenţă, migrene, stări de confuzie, nelinişte, ameţeli, retard psihomotor, letargie, comă.

Mangan (Mn)

Acid / alcalin: formează legături cu substanţe alcaline.

Surse alimentare: toate legumele şi plantele cu frunze verzi, spanac, banane, sfeclă, afine, portocale, grepfrut, caise, mazăre, varec şi alte alge marine, ţelină, leguminoase, nuci, cereale, sparanghel, ananas.

Surse toxice: manganul obţinut pe cale industrială şi inhalat în această formă este asociat cu tulburările nervoase şi psihiatrice!

Utilizare de către organism: formarea de tiroxină, formarea de uree, activitate lipotropică a colinei. Utilizarea tiaminei. Intervine în metabolismul carbohidraţilor, fortifică ţesuturile şi oasele, rinichii, ficatul, pancreasul, splina, creierul, inima şi limfa. Conlucrează cu neuro-transmiţătorii şi cu metabolismul de conservare a energiei. Este o componentă a procesului de formare a cartilajelor şi a oaselor. Activează numeroase enzime, inclusiv piruvatul, carboxilaza, superoxidul mitocondrial, arginaza şi dismutaza. Esenţial în sinteza catecolaminelor. Susţine fertilitatea şi reproducerea, dezvoltarea şi formarea hormonilor sexuali, stimulează reglarea nivelului de zahăr din sânge şi ajută organismul să utilizeze proteinele şi carbohidraţii.

Maladii carenţiale: rar. Arterioscleroză, stări de confuzie, tremur, tulburări de vedere şi auditive, erupţii cutanate, creşterea nivelului de colesterol, creşterea tensiunii sanguine, irascibilitate, boli ale pancreasului, transpiraţie, ritm cardiac mărit, dereglări mentale, scrâşnirea dinţilor, oboseală şi rezistenţă scăzută. Fragilitatea oaselor, a părului şi a unghiilor. Boli dermatologice. Probleme de reproducere şi scăderea în greutate. Tulburări endocrine, proastă respiraţie tisulară, funcţie reproductivă defectuoasă, atacuri şi convulsii, posibile crampe, paralizie. Cu toate acestea, carenţa de calciu este principala cauză a apariţiei crampelor.

Toxicitate: este recunoscut ca substanţă extrem de nocivă dacă este inhalat sau administrat intravenos. Simptomele excedentului de mangan sunt similare cu echivalentul la om al bolii vacii nebune.

Mercur (Hg)

Surse alimentare: numeroase varietăți de pește, mai ales ton.

Surse toxice: pește contaminat, amalgame dentare, apă curentă, termometre, anumite acumulatoare, procesele de producție și livrare a produselor petroliere, fungicidele (pentru grâne și cereale), lămpile fluorescente, coloranții pentru păr, produsele cosmetice, arderea combustibililor fosili, îngrășămintele, preparatele farmaceutice (diuretice și antihemoroidale, printre altele). Sursa respectivă de mercur ar putea altera sistemul imunitar și mecanismele naturale de apărare ale organismului față de infecții și boală.

Utilizare de către organism: sărurile pe bază de mercur sunt utilizate în medicină, agricultură și industrie, putându-se ajunge astfel la acumularea de concentrații toxice în organism. Mercurul modifică forma și funcția enzimelor. Organismul acumulează mercur la nivelul rinichilor, nervilor, sângelui, ficatului, măduvei oaselor, splinei, creierului, inimii, pielii și mușchilor. Dezvoltarea fătului este susceptibilă la intoxicarea cu mercur pe durata sarcinii. În timpul perioadei de sarcină și/sau în perioada de alăptare, femeile trebuie să consume cu moderație carne de pește, dacă ea ar putea prezenta concentrații ridicate de mercur.

Maladii carențiale: mercurul se fixează la nivelul ficatului, splinei, rinichilor, peretelui intestinal, mușchilor scheletului, plămânilor și oaselor. Provoacă imediat tulburări gastrointestinale, pierderea poftei de mâncare și pierderi în greutate, inflamația gingiilor, dificultăți la masticare și la înghițit, gust metalic în gură, sete, grețuri, vărsături, dureri abdominale, diaree hemoragică.

Toxicitate: cantitățile excesive de mercur suprimă seleniul, provoacă grave tulburări emoționale, distrugerea celulelor, blocarea transportului de zaharide (energie la nivel celular), măresc permeabilitatea la potasiu, favorizează pierderea poftei de mâncare, depresie, tremur, scăderea acurateței senzoriale, amorțire periferică, memorie scăzută și, mai ales, afectează conductorii neuro-musculari. Este asociat cu scleroza multiplă și cu boala Parkinson. Este asociat cu infarctul miocardic.

Molibden (Mo)

Surse alimentare: orez brun, mei, legume cu frunze de culoare verde închis, mazăre, leguminoase, fasole, cereale integrale.

Surse de toxicitate: apa de la robinet

Utilizare de către organism: reglează metabolismul calciului, magneziului și cuprului. Transformă purinele în acid uric. Este o componentă a xantin-oxidazei care intervine în procesul de formare a acidului uric (produs normal de descompunere rezultat în urma metabolismului). Este important în mobilizarea fierului pentru stocare și necesar în procesul de creștere și dezvoltare armonioasă.

Maladii carențiale: carențe de cupru. Ritm cardiac crescut, infecții ale cavității bucale și ale gingiilor, pierderea în greutate, impotență la bărbații de vârste înaintate, ritm respirator accelerat, tulburări de vedere nocturnă, dezvoltare stopată.

Toxicitate: în general, este considerat a nu fi toxic. Cu toate acestea, consumul prelungit de peste 10 mg zilnic este asociat cu simptome asemănătoare gutei, cum ar fi durerile articulare și tumefierea articulațiilor.

Nichel (Ni)

Surse alimentare: este prezent în cantități infime în orice tip de hrană.

Surse de toxicitate: are utilizare industrială, fiind folosit drept catalizator în hidrogenarea uleiurilor și a grăsimilor (grăsimi solidificate). Se regăsește în toate mărcile de margarină, ca și în uleiurile și grăsimile care poartă eticheta „hidrogenate”, cu alte cuvinte în uleiul vegetal solidificat (dar și în pâine, chips-uri, biscuiți, bomboane etc.). Este folosit în industria metalurgică și în alte industrii de prelucrare a metalelor, la fabricarea țigărilor, a vopselelor pentru păr și a celorlalte substanțe utilizate pentru tratarea acestuia.

Notă: semințele de mac elimină depunerile de nichel!

Alimente care contribuie la detoxificarea de nichel: cea mai bună sursă de dietă, care contribuie la eliminarea excesului de nichel sau a cantităților nocive de nichel şi alte metale, sunt legumele cu frunze verzi şi fructele.

Utilizare de către organism: nu a fost identificat un rol precis al nichelului, deşi s-a descoperit că acest element mineral este asociat cu codul genetic al fiecărei celule şi probabil că activează anumite enzime. După unii cercetători, ar fi vorba de pancreas şi de insulină. Este probabilă implicarea sa în activitatea hormonală, a membranei celulare şi a enzimelor. Nivelul scăzut de nichel din sânge se întâlneşte frecvent la persoanele cu carenţe de vitamina B6, la bolnavii de ciroză şi în cazurile de insuficienţă renală. Nu se ştie care este semnificaţia acestor niveluri scăzute în sânge. În schimb, nivelurile ridicate de nichel în sânge sunt asociate cu dezvoltarea cancerului, apariția infarctului miocardic, instalarea disfuncţiilor tiroidiene, psoriazisului şi eczemelor.

Maladii carenţiale: nichelul se fixează în sinusuri, articulaţii şi coloana vertebrală. Poate fi o nefrotoxină, afectând astfel tractul urinar şi, mai ales, funcţionarea rinichilor. S-a descoperit că stabileşte legături cu fungi din sânge, fiind cauza apariţiei tumorilor. Poate conduce la paralizia coloanei vertebrale şi poate provoca epilepsie. Poate provoca dermatită şi alte boli dermatologice, reacții alergice şi rinită cronică. Inflamaţia plămânilor şi a ficatului, care conduc la necroze şi carcinoame.

Toxicitate: duce la paralizie, aflux mare de sânge în creier şi epilepsie. În cantităţi excesive, poate deveni factor cancerigen. Poate priva organismul de oxigen. Orice tip de formaţiune tumorală are nevoie de nichel pentru a asigura legăturile chimice!

Plumb (Pb)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: plante sau orice fel de produse alimentare cultivate în soluri infestate cu plumb.

Surse de toxicitate: plumbul ingerat poate proveni din surse diverse, inclusiv din alimentele proaspete sau conservate, apă, vopsele cu conţinut de plumb, produse ceramice smălţuite al căror email conţine plumb, vopsele de păr, atmosferă poluată, gaze de eşapament, fum de ţigară, plumbul de pe linia de sudură a cutiilor de conserve; vaporii de benzină emanaţi în timp ce faceţi plinul la maşină sunt plini de plumb. Plumbul este o otravă protoplasmatică, prezentă în zahărul rafinat trecut prin procesul de albire.

Alimente care ajută la detoxificarea de plumb: seminţe de dovleac, bame, rădăcină de rubarbă, ardei iute, mentă, alge comestibile, legume cu frunze verzi şi fructe.

Notă: atenţie la recipientele pentru gătit din cupru şi aluminiu şi la depozitarea preparatelor culinare care formează acizi, în recipiente metalice.

Utilizare de către organism: necunoscută. Plumbul stânjeneşte formarea hemoglobinei şi poate conduce la anemii feriprive (provocate de carenţe de fier). Plumbul este o otravă protoplasmatică, ceea ce înseamnă că împiedică schimbul corect de enzime încărcate cu energie vitală, la nivelul organismului.

Maladii carenţiale: plumbul este una dintre substanţele toxice cele mai comune şi mai persistente care se întâlnesc în mediu. Provoacă dereglări chiar şi în concentraţii foarte scăzute. Lipsă de voinţă, oboseală, lipsa formelor de gândire abstractă, alergii, anemie, migrene, slăbiciune, hiperactivitate la copii, disfuncţii cerebrale; provoacă anomalii comportamentale şi probleme de învăţare, mai ales la copii. Plumbul se fixează la nivel cerebral, nervos, osos şi renal.

Toxicitate: dereglări ale sistemului nervos (ceea ce poate conduce la tulburări comportamentale, ca de pildă hiperactivitate la copii), anemie, slăbiciune, degradare musculară, letargie, tulburări mentale, disconfort abdominal, constipaţie, lipsa de energie, lipsa gândirii abstracte, lipsa capacităţilor mentale, degradarea danturii, reacţii alergice la alimente şi factori de mediu, creşterea incidenţei diabetului şi a sclerozei multiple.

Seleniu (Se)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: varec / alge comestibile, usturoi, ciuperci, legume organice, naturale, cereale, grăunțe, broccoli, ceapă, arahide. Majoritatea surselor de hrană.

Surse de toxicitate: sol. De asemenea, procesele de rafinare a făinii distrug cea mai mare parte din seleniul concentrat în germeni şi în tărâțe. De aceea, este important să consumăm produse naturale din cereale integrale, deoarece seleniul nu este reintrodus în făina „îmbogățită".

Utilizare de către organism: cea mai importantă funcție cunoscută pe care o îndeplineşte seleniul este aceea de componentă a enzimei antioxidante glutatino peroxidază. Seleniul este cofactor în formarea uneia din enzimele care asigură protecția țesuturilor din organism (în special a membranei celulare) față de oxidarea de către radicalii liberi. Seleniul colaborează strâns cu vitamina E, care este tot un antioxidant. Protejează toate membranele, reduce riscul de cancer, fortifică sistemul imunitar, este antioxidant. Reduce cerințele de vitamina B12 din organism.

Maladii carențiale: slăbiciune musculară, asociată cu declanşarea cancerului şi bolilor cardiace; oboseală, mătreață, prolaps de piele, retard în dezvoltare, niveluri mărite de colesterol, susceptibilitate la infecții, sterilitate şi afecțiuni ale ficatului. Sindromul Down, formarea de chisturi mamare fibromatoase, fibrom chistic, distrofie musculară.

Toxicitate: posibil respirație „care miroase a usturoi", căderea părului, unghiilor, irascibilitate, disfuncții renale şi hepatice, gust metalic, dermatită şi hepatită. Seleniul administrat în supradoze poate provoca moartea.

Siliciu (Si)

Acid / alcalin: formează alcalinitate

Surse alimentare: lucernă, varec, legume cu frunze de culoare verde închis, coada-calului, urzică, semințe de in, numeroase fructe, inclusiv mere, struguri şi altele. Nuci, semințe, ceapă, toate fructele de pădure, lăptuci, curmale, păpădie, castraveți, mâncare de fasole şi mazăre uscată, semințe de floarea-soarelui, roşii.

Utilizare de către organism: la nivelul sângelui, muşchilor, pielii, nervilor, unghiilor, părului, țesutului conjunctiv, pancreasului, smalțului dentar şi timusului (are acțiune antiseptică). Niveluri mărite de siliciu se întâlnesc la bolnavii suferind de arterioscleroză, însă cercetătorii nu au confirmarea că acest oligoelement ar fi asociat cu instalarea sau evoluția bolilor cardiace. Dieta zilnică conține cantități mari de siliciu, iar acest mineral este asimilat cu uşurință în organism.

Maladii carențiale: principala funcție pe care o îndeplineşte siliciul este că intervine în procesul de dezvoltare şi întreținere a sănătății oaselor. Carența de siliciu provoacă atrofieri sau malformații osoase la mâini, picioare şi craniu. Siliciul este important şi în procesul de formare a țesutului conjunctiv (rețeaua proteinică din oase în care este impregnat calciul). Reduce rezistența la boli infecțioase. Încurajează procesul de îmbătrânire rapidă, tendinita, decalcifierea osoasă, afecțiunile cardiovasculare, dezvoltarea anormală a scheletului, arterioscleroza.

Staniu (Sn)

Surse alimentare: apă, aer şi sol.

Surse de toxicitate: scurgeri metalice din cutiile de conserve, direct în alimente.

Utilizare de către organism: susține creşterea părului şi poate intensifica reflexele.

Maladii carențiale: absorbția de staniu este scăzută. Nu este clar ce cantitate din aportul zilnic de 1,5 până la 3,5 mg de staniu reuşeşte să migreze prin peretele intestinal direct în sânge. Carența de staniu poate genera calviție simetrică, reacție redusă la zgomot.

Toxicitate: consumul de staniu în cantități mari poate duce la distrugerea globulelor roşii.

Vanadiu (V)

Surse alimentare: în toate sursele de alimente, vanadiul se regăseşte în formă organică.

Surse de toxicitate: este folosit în aliaje de oțel, la fabricarea cauciucului, a maselor plastice, produselor din ceramică şi în alte procese chimice. Poate fi prezent în aer, hrană şi în rețeaua de alimentare cu apă potabilă.

Utilizare de către organism: necesar pentru factorul de toleranță la glucoză. Vanadiul formează compuşi cu alte substanțe biologice. O persoană cu greutate medie are în corp o cantitate de 20 mg de vanadiu, care este probabil implicată în metabolizarea colesterolului şi în producerea hormonilor. Rapoarte clinice preliminare demonstrează că vanadiul ar putea fi un factor de protecție împotriva apariției cancerului mamar şi că poate încetini evoluția tumorilor.

Maladii carențiale: hipoglicemie, diabet, creşterea numărului de carii dentare, nivel ridicat de trigliceride, colesterol mărit, dureri în piept, tuse, respirație astmatică, dureri în gât şi nas care curge. Testele efectuate pe animale demonstrează apariția unor deficiențe care provoacă retard de creştere şi dezvoltare, deformări ale oaselor şi sterilitate.

Toxicitate: este extrem de nociv pentru plămâni, gât şi ochi, dacă este consumat în cantități mari. Poate provoca moartea.

Zinc (Zn)

Acid / alcalin: formează acizi

Surse alimentare: semințe de dovleac, alge marine (varec şi alte alge comestibile), nuci, legume cu frunze verzi, ciuperci, ceapă, grâu germinat.

Utilizare de către organism: întăreşte sistemul imunitar şi timusul. Factor de protecție împotriva malformațiilor congenitale. Este implicat în procesele multor sisteme enzimatice şi în sinteza acizilor nucleici (ADN şi ARN), fiind astfel direct implicat în dezvoltarea şi regenerarea organismului. Creier, organe genitale, tiroidă, ficat şi rinichi. Realizează transferul de bioxid de carbon dinspre țesut spre plămâni. Componentă a enzimei digestive în hidroliza proteinelor. Ajută în vindecarea rănilor.

Maladii carențiale: lipsa absorbției intestinale. Dezvoltare restrictivă. Pierderea poftei de mâncare, slabă pigmentare cutanată şi aspect urât al pielii, depigmentarea unghiilor şi apariția petelor albe pe unghii, timp prelungit de vindecare a rănilor, sterilitate, forme de diabet, pierderea gustului, vedere nocturnă slabă, deficiențe congenitale, semne de încordare, tulburări comportamentale, nedezvoltarea testiculelor şi a ovarelor şi nanism. Diareea cronică, ciroza hepatică, formele de diabet şi insuficiențele sau bolile renale sunt afecțiunile la care organismul este cel mai predispus în cazul în care există carențe de zinc.

Toxicitate: dozele mari de zinc pot provoca apariția unor afecțiuni hepatice, însoțite de letargie, apatie, dureri stomacale şi febră. De asemenea, nivelurile nocive de zinc pot duce la mărirea riscului de cancer de colon şi de sân.

SĂRURI TISULARE ÎN BIOCHIMIE

În biochimie, sărurile tisulare sunt elementele anorganice prezente în corpul omenesc. În anul 1665, englezul Robert Hooke a descoperit ceea ce avea să devină cunoscut sub denumirea de „celulă”. În anii 1838 şi 1839, oamenii de ştiință germani Matthias Schleiden şi, respectiv, Teodor Schawann au elaborat şi prezentat pentru prima oară teoria celulară. În anul 1850, Virchow a făcut publică versiunea sa despre teoria biochimică a tratamentului celulelor. Moleschott din Roma şi W. H. Schussler din Oldenburg (Germania) s-au concentrat asupra a ceea ce ei au denumit chimie anorganică, sau tratament biochimic al bolii prin intervenția directă a sărurilor tisulare.

Sărurile tisulare, cunoscute sub denumirea de **săruri celulare**, sunt considerate a fi lucrătorii şi constructorii care edifică organismul, ele fiind prezente mai ales în sânge şi țesuturi. Apa şi substanțele organice constituie materia inertă utilizată de săruri (ioni) pentru construirea şi întreținerea celulelor din organism.

Acțiunea sărurilor celulare inspiră lichidele, celulele şi țesuturile să reacționeze, provocând astfel polarizarea sau depolarizarea. Aceste procese chimice conduc la procesele de construire (anabolism) şi/sau de demolare (catabolism) a celulelor. Plantele preiau elemente minerale şi metale, ca de pildă calciu, sodiu şi sulf, direct din pământ, prin rădăcinile lor. În continuare, prin intermediul fito-fiziologiei (în special prin fotosinteză), ele transformă aceste elemente fundamentale în săruri, astfel încât organismul uman să le poată absorbi şi utiliza.

SĂRURILE TISULARE FUNDAMENTALE

Cele douăsprezece săruri celulare sau tisulare de bază, prezentate de W. H. Schussler, în anul 1870, în tratatul său de biochimie, sunt următoarele:

Clorură de potasiu

Alte denumiri: *Kali muriaticum*

Se găseşte în următoarele ţesuturi: în fibrină, în care se uneşte cu hidrogenul pentru a forma HCl (acid clorhidric); susține producerea şi promovarea secreției biliare; intervine în procesul de alcalinizare; susține procesul de formare a enzimelor digestive.

Maladii carenţiale: provoacă tulburări digestive, efilare exagerată, slăbiciune tisulară, producție excesivă de mucus şi de țesut conjunctiv, tumefieri, formarea de granulații pe pleoape, în nas etc., funcție hepatică încetinită şi hepatită.

Clorură de sodiu

Alte denumiri: *Natrium muriaticum*, sare de bucătărie

Se regăseşte în următoarele ţesuturi: este prezentă în toate țesuturile şi lichidele din organism, în special în cele extracelulare. Este un produs de alcalinizare prezent în sucurile gastrice.

Maladii carenţiale: dereglarea lichidelor, acidoză, deshidratare, creşterea nivelului de bioxid de carbon şi de acid carbonic la nivel celular, constipație, temperatură ridicată, ulcere, palpitații.

Fluorură de calciu

Alte denumiri: *Calcarea fluorica*

Se regăseşte în următoarele ţesuturi: țesutul conjunctiv (care acoperă toate țesuturile, organele şi glandele) şi în compuşii principali din țesutul osos şi din dantură.

Maladii carenţiale: prolaps, inclusiv vene varicoase şi vene reticulare, hemoroizi, prolaps al vezicii urinare şi al uterului etc.

Fosfat de fier

Alte denumiri: *Ferrum phosphoricum*

Se regăseşte în următoarele ţesuturi: în celulele firului de păr, membrana musculară a vaselor sanguine şi limfatice; fortifică şi accelerează fluxul sanguin. Este utilizat în primele stadii de boală sau în vindecarea rănilor.

Maladii carenţiale: utilizat în sindroame (afecțiuni) vasculare sau hemoragice (afecțiuni), afectează transportul de oxigen şi de bioxid de carbon, tulburări ale țesutului conjunctiv, insomnie, stări inflamatorii, debilitate.

Fosfat de calciu

Alte denumiri: *Calcarea phosphorica*

Se regăseşte în următoarele ţesuturi: în toate țesuturile şi lichidele din organism. Se combină cu albumina pentru formarea de noi globule roşii şi sucuri gastrice, precum şi pentru dezvoltarea oaselor şi dinților. Stimulează procesul de creştere şi dezvoltare.

Maladii carenţiale: probleme de dezvoltare a țesuturilor, influențează eliminarea reziduurilor din organism, debilitate, absorbție deficitară, diverse forme de cancer, probleme de evacuare; întârzie procesul de vindecare, generează crampe şi spasme, epilepsie şi alte tulburări similare, circulație sanguină defectuoasă sau blocarea circulației.

Fosfat de potasiu

Alte denumiri: *Kali phosphoricum*

Se regăseşte în următoarele ţesuturi: este prezent în piele şi în mucoasele din organism; este implicat în transportul de oxigen, utilizat în detoxificare de către sistemul limfatic şi ficat, şi folosit în timpul proceselor inflamatorii.

Maladii carențiale: afecțiuni dermatologice, congestii limfatice (sau inactivitate a limfei), răspuns imun scăzut, probleme legate de slabă oxidare (inclusiv acidoză), astmă, reumatism, oboseală şi „lene”, debilitate, mucus excesiv şi episoade dureroase.

Fosfat de magneziu

Alte denumiri: *Magnesia phosphorica*

Se găseşte în următoarele țesuturi: celule sanguine, oase, dinți, creier, sistem nervos şi muscular; este esențial în funcționarea sistemului nervos, antispasmodic.

Maladii carențiale: spasme, crampe, convulsii etc.; activează sindroamele nervoase, spasme ale muşchilor masticatori, palpitații, dureri nervoase, hipertrofia diverselor glande şi organe, paralizie.

Fosfat de sodiu

Alte denumiri: *Natrium phosphoricum*

Se găseşte în următoarele țesuturi: lichidele din organism; stabileşte legături cu acidul uric.

Maladii carențiale: descompune acidul lactic; calculi renali, biliari şi hepatici, vezică biliară leneşă (stimulează fluxul secreției biliare), gută şi reumatism, grețuri, aciditate stomacală, acidoză.

Acid de siliciu

Alte denumiri: *Silicea*, silice

Se găseşte în următoarele țesuturi: țesut conjunctiv, în special în cel din oase, păr şi unghii. La nivelul țesutului nervos şi cerebral, este transmutat în calciu; produce alcalinizare.

Maladii carențiale: slăbirea sistemului nervos, slăbirea scheletului osos, slăbirea țesutului conjunctiv, favorizează prolapsul, depresia, inflamațiile, pierderile de memorie (senzația de „ceață pe creier”), artrită, reumatism şi altele; transpirație deficitară, transpirație nocturnă, formarea tumorilor.

Sulfat de calciu

Alte denumiri: *Calcarea sulphurica*, ipsos

Se găseşte în următoarele țesuturi: țesut conjunctiv, celulele hepatice, atrage apa; participă la procesele de catabolism celular.

Maladii carențiale: abcese, coşuri, afecțiuni dermatologice, tumefieri limfatice, inflamații (răspuns imun însoțit de edem), anumite forme de migrenă.

Sulfat de potasiu

Alte denumiri: *Kali sulphuricum*

Se găseşte în următoarele țesuturi: este prezent la nivelul tuturor țesuturilor, în special în țesutul sistemului nervos şi cerebral, în celulele sanguine şi musculare şi altele; participă la metabolism. De natură antiseptică.

Maladii carențiale: forme de diabet, afectează mai ales funcțiile cerebrală şi nervoasă, determină scăderea vitalității şi a rezistenței, provoacă sindroame de metabolism scăzut, dezvoltarea culturilor microbiene (de genul *Candida Albicans*), probleme intestinale şi altele; stimulează apariția condițiilor ele acumulare a putrefacțiilor; slăbirea memoriei, boala Alzheimer; insuficiența glandelor suprarenale afectează neuro-transmițătorii.

Sulfat de sodiu

Alte denumiri: *Natrium sulphuricum*

Se găseşte în următoarele țesuturi: lichide intercelulare, colaborează cu clorură de sodiu pentru echilibrarea lichidelor intercelulare şi intracelulare, acționează ca stimulent al sistemului nervos, pancreasului, ficatului, intestinelor şi altele. Stimulează procesul digestiv la nivelul funcției pancreatice.

Maladii carenţiale: deshidratare, malabsorbţie, înfometare, constipaţie, digestie leneşă, forme de diabet, ficat şi vezică biliară leneşe (hepatită şi altele), astmă, vertij şi greaţă.

MODULUL 3.7 – Substanțe Fito-chimice

Prefixul „fito-” are sensul de „vegetal”. Substanțele fito-chimice sunt miile de compuşi naturali pe care îi conțin plantele şi fructele. Acest modul îşi propune să enumere şi să furnizeze explicații numai pentru câteva dintre ele, însă numărul lor este cu mult mai mare. În fiecare zi, cercetătorii descoperă noi substanțe fito-chimice, aşa cum şi oamenii îl descoperă pe Dumnezeu în fiecare zi, sub mii de forme.

Chimia alimentară este o ştiință extrem de complexă dacă înțelegi că mulți compuşi funcționează prin sinergie, în timp ce mulți se transmută (se modifică) în alte substanțe constitutive şi compuşi mai simpli. Majoritatea oamenilor se concentrează mai ales asupra conținutului de vitamine şi minerale ale alimentului, ignorând lista lungă a elementelor, dar şi proprietățile lor, care sunt la fel de importante şi vitale pentru sănătatea organismului.

Aminoacizii din sistemele vegetale conțin mai multă energie şi sunt mai uşor de descompus şi utilizat de organismul omenesc, motiv pentru care adepții dietelor vegetariene, care consumă o mare varietate de fructe, legume şi nuci crude, nu sunt niciodată deficitari la capitolul aminoacizi, atât de necesari pentru sănătate. Pe de altă parte, carnea presupune procese digestive mai radicale şi un consum mai mare de energie în vederea extragerii aminoacizilor din care este formată. Un alt factor important în acest caz este că proteina din carne lasă în organism o reacție acidă care măreşte acidoza, în timp ce vegetalele lasă în organism o reacție alcalină, care vindecă practic acidoza. Pentru a se menține în viață, organismul omului are nevoie de hrană vie, consistentă în fito-chimice.

Unele fito-chimice exercită o acțiune remarcabilă datorită proprietăților lor antioxidante, iar altele sunt valoroase pentru proprietățile lor astringente. Datorită importanței pe care o au aceste două proprietăți în cadrul procesului de detoxificare, vă propunem o abordare mai detaliată a substanțelor fito-chimice.

ANTIOXIDANȚI FITO-CHIMICI

Printre antioxidanți se numără beta-carotenul, licopenul, acidul clorogenic, gama-terpinenele, quercetina, luteina, proantozianidinele, rutinul, hesperidinul, vitamina A şi vitamina E (tocoferoli), pentru a numi doar câteva dintre acestea.

Aceşti agenți protejează celulele de acțiunea puternic oxidantă a radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt compuşi cu capacități puternic reactive şi distrugătoare care sunt produşi secundari ai metabolismului, radiațiilor, invaziilor tisulare, ingerării de proteine străine sau de substanțe chimice. Radicalii liberi oxidativi pot afecta pereții membranei celulare, mitocondriile din celule şi proteinele celulare. Această situație afectează transportul de energie şi ADN-ul însuşi, provocând chiar şi mutații celulare. Radicalii liberi mai distrug enzimele, care constituie elementul-cheie în cadrul oricărui tip de transformare chimică. Numeroase vitamine funcționează ca antioxidanți şi coenzime, ataşându-se la radicali liberi sau absorbindu-i. O formă răspândită de antioxidant sunt proantocianidinele. Ele se regăsesc în fructe, în special în struguri şi în semințele de struguri. Aceşti antioxidanți sunt în prezent vândute în magazine din întreaga lume sub denumirea de picnogenol. Alți antioxidanți sunt disponibili pe piață în formula unor suplimente nutritive, în magazine care comercializează alimente organice. Printre acestea se numără vitamina A, vitamina E, coenzima Q10 şi beta-carotenul.

După treizeci de ani de observații clinice, pot afirma că antioxidanții care se obțin din hrană crudă, neprelucrată, sunt superiori din punct de vedere nutritiv antioxidanților comerciali, care sunt obținuți prin extracție chimică şi nesinergică. Explicația este aceea că antioxidanții acționează sinergic, prin intermediul proprietăților lor astringente şi al altor proprietăți biochimice, ceea ce le sporeşte eficiența. Un organism are nevoie de numeroşi antioxidanți pentru a obține vitalitatea şi a o menține, fiecare dintre tipurile de antioxidanți jucând un rol important în acest proces.

ASTRINGENȚI FITOCHIMICI

Substanțele astringente extind şi comprimă țesutul, extrăgând şi eliminând din el toxinele şi formațiunile congestive (mucusul). În acelaşi timp, acest tip de substanțe nutritive stimulează fluxul limfatic şi sanguin din organism, permițându-i acestuia să se debaraseze de toxinele şi de mucozitățile respective. Unele substanțe astringente pot contribui la eliberarea proteinelor străine, pe care le-a capturat organismul, le leagă, iar apoi le dirijează spre zona de evacuare. Lămâia este unul din cele mai bune exemple de aliment puternic astringent. De altfel, orice persoană simte membranele din cavitatea bucală zbârcindu-se şi strângându-se atunci când mănâncă o lămâie. Această acțiune astringentă se produce la nivelul întregului organism. Strugurii provoacă o reacție similară. Atât lămâile cât şi strugurii sunt alimente excelente în procesul de blocare a formării tumorilor. Cu alte cuvinte, alimentele cu conținut ridicat de substanțe astringente (mai ales fructele) sunt cele care inițiază detoxificarea – procesul intern de purificare a organismului.

Acidul tanic şi diverse săruri minerale, inclusiv oxidul de zinc, sunt elementele astringente cel mai frecvent întâlnite în toate alimentele. Consumați hrană naturală, proaspătă şi în stare crudă, şi nu va mai fi necesar să vă îngrijorați legătură cu reacțiile lor chimice, ci doar să conştientizați puterea lor de purificare şi vindecare. Dacă vom consuma hrana adecvată din punct de vedere biologic pentru specia umană ne vom ajuta singuri să ne menținem curați şi sănătoşi în interior. Doar aşa vom dobândi vitalitate şi dinamism. Nu subestimați niciodată imensa putere a fructelor de a purifica organismul şi de a îl susține. (Nu uitați, istoria a început cu un măr.) Pentru omenire, hrana a fost şi este una dintre preocupările sale majore, aşa cum este şi pentru toate animalele. Citez un naturopat din vechime, pe nume Hipocrat, care spunea: „Hrana să vă fie medicament, iar medicamentul să vă fie hrană.”

ALȚI COMPUŞI FITO-CHIMICI

Acizi

Acizii sunt compuşi cu conținut pH scăzut, cu efect corosiv şi inflamator pentru organism. Cu toate acestea, ei servesc unui scop vital, jucând un rol important în oxidarea şi ionizarea altor substanțe nutritive şi minerale prezente în organism. Acizii au efect stimulator asupra celulelor şi țesuturilor. În natură, există sute de acizi. Mulți joacă un rol major în procesul de sinteză a proteinelor, carbohidraților şi grăsimilor. Acizii intră în reacții cu metalele formând săruri, ceea ce contribuie la menținerea homeostazei. Acizii eliberează ioni de hidrogen, provocând transformări metabolice şi probleme de utilizare în organism, într-un mod asemănător celui în care acidul ascorbic afectează nivelul de calciu din organism şi modul în care este acesta utilizat. Acizii sunt prezenți sub formă de elemente fundamentale, ca azotul, fosforul şi sulful. Când rădăcina unei plante preia aceste elemente fundamentale din pământ, planta transformă aceste elemente fundamentale în săruri, care pot fi acceptate sub această formă de tractul intestinal al omului. Alți acizi prezenți în plante se regăsesc sub formă de alcaloizi, acid ascorbic şi numeroşi alți compuşi. Anumiți hormoni, steroizi şi enzime digestive acționează în organism ca acizi. Estrogenul este un steroid de „tip acid”, care contribuie la dilatarea vaselor capilare şi creează hemoragii uterine. După cum se poate constata, acizii inițiază producerea unor transformări şi activități chimice. Acizii se numără printre produşii secundari care rezultă în urma digestiei şi a metabolismului. Un acid cu care suntem toți familiarizați este acidul fosforic, acelaşi care creează efervescență şi senzația înțepătoare din gură atunci când beți sifon.

Alcooli

Vezi „Uleiuri esențiale”.

Alcaloizi

Alcaloizii sunt substanțe alcaline care intră în reacție cu acizii pentru a forma săruri. Printre alcaloizi se numără morfina şi nicotina. Totuşi, există mulți alți alcaloizi, fiecare îndeplinind un rol specific şi vital în cadrul funcțiilor fiziologice şi metabolice care se produc în organism. Unii alcaloizi suprimă funcțiile țesuturilor, în timp ce alții le stimulează.

Principii amare

Este vorba de compuşi care au gust amar. Elementele amare stimulează țesuturile hepatic (ficatul), intestinal şi pancreatic. Ele stimulează secreția de enzime digestive, ca şi secrețiile biliare şi de bicarbonat utilizate în procesul de alcalinizare. Printre aceşti compuşi se numără terpenele, coterii şi iridoizii. Cercetările de ultimă oră au arătat că multe dintre principiile amare întrețin o activitate antibiotică, combat apariția vegetațiilor şi a tumorilor, în general. Rădăcina de gențiană, rădăcina de valeriană şi rădăcina de hydrastis (*Hydrastis canadensis*) sunt câteva exemple de plante medicinale cu conținut mare de principii amare.

Cumarine

Aceste elemente intră în categoria substanțelor aromatice. În doze mici, ele au efecte anticoagulante, iar în doze mari au efect otrăvitor. Glicozidele de cumarină sunt puternic aromate, fiind demonstrate proprietățile lor fungicide, antimicrobiene, antitumorale şi a efectelor hemoragice.

Uleiuri esențiale

Structura vie a tuturor alimentelor şi plantelor conține uleiuri esențiale, care se mai numesc esențe sau uleiuri volatile. Sunt compuşi concentrați care intră în compoziția substanțelor organice, inclusiv alcooli, ketone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide şi oxizi. Uleiurile esențiale sunt cele care conferă unei plante, unei flori sau unui aliment aroma sa specifică. Ele joacă un rol vital în sănătatea sistemului nervos. Terapia cu uleiuri esențiale oferă unui individ o vitalitate şi o rezistență extraordinare dacă este folosită corect. Există uleiuri esențiale pentru aproape orice, inclusiv pentru circulația limfei, transpirație, substanțe de proliferare (vindecătoare) şi diuretice. Câteva dintre uleiurile esențiale sunt uleiul din lemn de trandafir, lavandă, eucalipt, lămâi, trandafir şi salvie.

Flavone

Sunt cunoscute sub denumirea de flavonoide, flavonale, flavonone, izoflavone şi xantone. Multe flavone ca flavonoid glicozidele sunt esențiale în procesul de utilizare a calciului şi vitaminei C. Bioflavonoidele sunt factori care contribuie la fortificarea tisulară, în special a țesutului vascular şi cardiac. Printre acestea amintim rutinul, hesperidina şi vitamina P. Fructele şi legumele abundă în flavone. Mulți antioxidanți, ca antocianidinele şi antocianinele, stabilesc legături cu flavonoidele. Aceste elemente care se găsesc în hrană fortifică inima, creierul, pereții vasculari şi stimulează răspunsul imun. Vezi, de asemenea, „Fenoli”. Fructele, şi mai ales bacele (păducel, palmier pitic, afine şi altele) sunt bogate în flavone.

Glicozide

Glicozidele sunt legături de zaharuri, care se pot desface într-o legătură simplă sau în mai multe legături de zaharuri (glicone). Chiar dacă glicozidele nu reprezintă una dintre cele mai importante clase de substanțe fito-chimice – aşa cum sunt alcaloizii, fenolii, terpenoidele, carbohidrații, lipidele şi altele – ele stabilesc legături cu aceste clase principale în scopuri terapeutice. Unele au acțiune antispasmodică, altele acționează ca diuretice, iar altele au efect stimulant asupra circulației şi a inimii (glicozide cardiace).

Fenoli

Fenolii sunt cunoscuți şi sub denumirea de polifenoli, compuşi fenolici şi acizi fenolici. Ei au un inel aromatic, şi prezintă una sau mai multe grupări hidroxil. Există peste opt mii de fenoli cunoscuți. Ei sunt în general descompuşi în flavonoide, fenilpropanoide, antone, stilbenoide şi chinone. Acțiunea pe care o exercită asupra țesuturilor vegetale şi umane diferă în mod semnificativ. Ei servesc drept antioxidanți, compuşi antivirali, compuşi antiinflamatori, anticancerigeni, antispasmodici şi diuretici şi au proprietăți antimicrobiene şi de tonifiere.

Săruri

Sărurile sunt compuşi anorganici prezenți în organismul uman. Ele joacă un rol vital în funcțiile pe care le îndeplinesc celulele şi sunt esențiale pentru viață. Printre sărurile elementare se

numără clorurile, carbonații, bicarbonații, fosfații şi sulfații. Plantele conțin diverse săruri minerale ca fosfatul de calciu, clorura de sodiu şi altele. Funcțiile pe care le îndeplinesc în corpul omenesc sunt:

• Menținerea nivelurilor hidrice corespunzătoare
• Menținerea condițiilor de presiune osmotică pentru desfăşurarea corectă a osmozei
• Reglarea volumului sanguin
• Păstrarea echilibrului acid / alcalin (bază)
• Bazele pentru compuşii esențiali sau părțile componente ale diverselor țesuturi, ca oasele şi dantura
• Coagularea sanguină corectă
• Esențiale pentru activitatea țesuturilor muscular şi nervos
• Acționează împreună cu enzimele şi ca agenți de activare
• Realizează transportul celular şi permeabilitatea peretelui celular
• Esențiali pentru funcționarea anumitor hormoni

Saponine

Aceşti compuşi intervin printr-o seamă de acțiuni specifice la nivelul întregului organism. Sunt considerate antiinflamatoare şi au acțiune expectorantă. De asemenea, participă la sinteza steroizilor glandelor suprarenale. Rădăcina de lemn-dulce şi gheara-diavolului au concentrație mare de saponine.

Taninuri (acid tanic)

Taninurile sunt, în general, substanțe de protecție, prezente în partea exterioară, uneori şi interioară, a plantelor, copacilor, florilor sau fructelor. Sunt prezente mai ales în frunze, scoarță de copac, semințe şi flori.

Taninurile acționează asupra țesutului ca substanțe astringente, având efecte de curățare, contractare şi întindere asupra acestuia. Sunt considerate a fi scutul de protecție şi mecanismul care apără plantele împotriva erbivorelor. Taninurile sunt formate din compuşi simpli sau complecşi de fenoli, polifenoli şi compuşi flavonoizi. Legăturile dintre aceşti compuşi sunt menținute de structurile pe care le formează carbohidrații şi conțin diverse forme ale acidului galic. Principala lor acțiune este de a forma legături cu proteinele şi de a le precipita. Taninurile sunt frecvent întâlnite în fructe, în diverse plante medicinale (ceaiuri), ierburi şi numeroase plante. Aceste tipuri de hrană sunt utilizate cu scopul de a curăța şi fortifica diferite tipuri de țesut din organism. Cu toate acestea, se recomandă consumul unor doze moderate din aceste substanțe agresive, din cauza puternicului lor efect astringent. Taninurile sunt, de asemenea, utilizate la curățarea şi la tăbăcirea pieilor.

Terpenoide (compuşi de izopren)

Clasa terpenoidelor formează cea mai amplă clasă de compuşi fito-chimici, regăsindu-se, în special, în uleiurile volatile. Sunt produşi şi compuşi naturali, formați din oxigen, carbon şi hidrogen. Terpenoidele sunt derivate din unități de izopren şi se subdivid în funcție de numărul de atomi de carbon şi de dispunerea acestora. Terpenoidele sunt clasificate în patru grupe principale:

1. monoterpenoidele / monterpenoid lactone
2. sescviterpenoide / sescviterpenoid lactone
3. diterpenoide
4. triterpenoide (cea mai amplă clasă).

Clasele menționate anterior, şi alte clase cu care sunt asociate, cuprind substanțe cum ar fi: camfor, carotene (beta-caroten), xantofile, carotenoide, terpene, tetraterpene, diterpene, compuşii de iridiu (iridoide), compuşii de izopren (izoprenoide), prenoli, retinoide, sesterterpenoide şi steroizi. Dacă structura lor conține azot, aceste substanțe devin alcaloizii corespunzători. Terpenoidele îndeplinesc funcții multiple, printre care oxidarea funcțională, acțiunea antiinflamatoare, de tonifiere (efecte tonice), de stimulare hepatică şi procese legate de catabolism şi anabolism. Ele contribuie la aroma, principiile amare, proprietățile antimicrobiene (antifungice, antibacteriene etc.), antileucemice, carminative şi adaptogene ale plantelor. Ele au şi calitatea de a tonifica inima şi de a

mări numărul hormonilor sexuali. Terpenoidele sunt vitale în procesul de formare a multor vitamine.

MODULUL 3.8 – Factorul pH al Alimentelor

Această secțiune se adresează celor care doresc să înțeleagă mai bine de ce recomand consumul de fructe şi legume în stare crudă. Aceste informații sunt extrem de importante pentru toți cei preocupați de probleme ca accidentele vasculare şi coagularea sanguină. Cunoscând mai bine semnificația şi importanța substanțelor alcaline şi acide, ca şi efectele lor asupra țesuturilor, veți reuşi să dobândiți starea de sănătate şi o energie... plină de vibrații benefice.

Factorul pH reprezintă raportul dintre aciditatea şi alcalinitatea unei soluții chimice, pe o scară de la 0 (aciditate mai mare) la 14 (alcalinitate mai mare). Vă recomand să achiziționați hârtie de turnesol (pH) şi să o folosiți pentru a analiza zilnic starea factorului pH al organismului dumneavoastră. Această operație vă va ajuta să observați direct efectul imediat pe care îl au alimentele asupra organismului şi ce reacții chimice produc, mai ales că teza susținută în această carte este aceea că **alcalinizarea reprezintă soluția pentru regenerarea tisulară**.

Pentru a înțelege mai bine factorii pH care caracterizează diversele tipuri de alimente şi ce legătură au cu sănătatea, vă propun să facem un pas în trecut şi să analizăm principiile fundamentale care fac posibilă viața. Această incursiune presupune câteva noțiuni de chimie şi de fizică, care vă vor ajuta să înțelegeți mai bine natura lucrurilor, inclusiv procesele care se produc la nivelul organismului şi al alimentelor pe care le consumați.

În primul rând, orice lucru din univers este compus din materiale de construcție. Elementul de construcție care stă la baza formării universului este atomul, iar structurile de construcție fundamentale sunt celulele şi aminoacizii. La început, atomul a apărut ca structură simplă – un nucleu (centru), format dintr-un proton încărcat cu sarcină pozitivă, în jurul căruia gravitează, fiind atras de o forță magnetică, un electron încărcat cu sarcină negativă. Numărul de electroni şi de protoni pe care îi are un element va determina tipul acestui element. Oxigenul, hidrogenul, azotul, carbonul şi altele sunt elementele fundamentale şi materialele din care s-a format viața. De pildă, apa, în absența căreia viața nu ar putea exista, are o formulă chimică simplă, fiind compusă din doi atomi de hidrogen combinați cu un atom de oxigen (H_2O).

Creația a fost posibilă prin atracția contrariilor, iar mişcarea acestora unul în relație cu celălalt creează energie electromagnetică. Magnetismul apare când doi poli opuşi se atrag, iar doi poli cu sarcină identică se resping. (Dacă v-ați jucat vreodată cu doi sau mai mulți magneți, ştiți ce amuzant este să deplasezi un magnet cu ajutorul altuia sau să atragi diverse obiecte spre el.) Fie că sunteți sau nu conştienți de acest lucru, şi dumneavoastră evoluați asemenea unui magnet, fiind atras de tot ceea ce vă este opus. Acest „magnetism" vă ajută să învățați şi să mențineți un echilibru în experiența pe care o dobândiți de-a lungul vieții.

Viața ca şi creație este controlată şi exprimată prin două forțe opuse, de natură fie pozitivă, fie negativă. Acest tip de polarizare face posibilă existența creației. Fără jocul contrariilor precum zi şi noapte, sus şi jos, scund şi înalt, toate lucrurile ar fi la fel – adică un Dumnezeu nediferențiat. Însăşi existența creației depinde de aceste elemente aflate la antipod. Putem constata acest lucru în existența noastră cotidiană, fiindcă toți avem zile „bune", sau pozitive, şi zile „proaste", sau negative. Cu toate acestea, ambele aspecte ale vieții sunt esențiale în procesul evoluției personale şi al conştientizării de sine.

Un element creat poate avea inițial o sarcină negativă, numită **alcalină**, şi va provoca o reacție **cationică** (cationic are sensul de a dispersa sau scinda). Prin procesul de ionizare (magnetismul elementelor chimice), acelaşi element se poate încărca pozitiv, devenind **anionic** (**acid**). **Anionic** are sensul de a forma compuşi, a satura sau a forma legături. Un exemplu de transformare din element cu sarcină negativă (alcalin) în element cu sarcină pozitivă (acid) se poate produce în cazul calciului. Calciul prezent în organismele vegetale este de natură alcalină şi conlucrează cu magneziul, sodiul şi potasiul pentru a alcaliniza lichidele din organism. Aceste elemente se numesc **electroliți**. Cu toate acestea, după ce pătrund în fluxul sanguin, electroliții pot fi ionizați – sau atraşi – de alte elemente prin forța magnetică, formând legături cu aceste elemente şi dând astfel naştere unui complex acid sau de tip anionic. Acest proces se observă cel mai bine

atunci când calciul se combină cu fosforul formând fosfatul de calciu necesar alcătuirii sau reconstrucţiei oaselor, acesta fiind un efect pozitiv. Însă acest proces se poate produce şi în cazul radicalilor liberi, cum sunt oxalaţii, formându-se calculi de oxalat de calciu. Acest tip de reacţie anionică provoacă inflamaţie şi degradare la nivel de ţesut. Este extrem de important să înţelegem semnificaţia termenilor acid şi alcalin şi efectul pe care le au reacţiile alcaline şi acide asupra ţesutului, fiindcă astfel vom înţelege mai bine cum se instalează boala şi ce este ea.

ACIZII ŞI ALCALII

Acizii sunt compuşi chimici în a căror componenţă intră întotdeauna hidrogen. Ei au capacitatea de a furniza ioni de hidrogen cu sarcină pozitivă, într-o reacţie chimică. Gradul de aciditate este determinat de numărul ionilor de hidrogen din soluţia respectivă. Acizii furnizează protoni unei substanţe, creând efectul de „legătură", ca în cazul formării oaselor sau a calculilor.

Alcalii, care în chimie se numesc „baze", au sarcină negativă şi sunt atraşi de protoni. **Alcalii neutralizează acizii**. Un exemplu în acest sens ar putea fi acizii toxici eliberaţi în urma procesului digestiv (acid sulfuric şi acizi fosforici), care sunt convertiţi în săruri netoxice prin combinarea cu electroliţii alcalini. Aceste săruri lipsite de toxicitate sunt apoi evacuate din organism prin intermediul rinichilor. Reacţia de neutralizare a acizilor este vitală pentru organism fiindcă, în lipsa ei, efectele adverse pe care le au acizii asupra ţesuturilor sunt devastatoare.

Acizii şi alcalii

• Acizii ard şi inflamează ţesuturile, provocând disfuncţii la acest nivel.
• Alcalii sunt benefici, având o acţiune antiinflamatoare asupra ţesuturilor.
• Acizii pot distruge ţesuturile (celulele).
• Alcalii pot vindeca ţesuturile.
• Într-un mediu acid, substanţele nutritive devin anionice (coagulează).
• Într-un mediu alcalin, substanţele nutritive devin cationice (dispersează).
• Acidoza provoacă legături între grăsimi, minerale şi alte elemente, ducând la formarea calculilor de orice tip, hepatici, biliari şi renali. De asemenea, poate provoca ataşarea celulelor sanguine şi a plachetelor. Toate acestea duc la înfometare celulară (prin utilizarea insuficientă a substanţelor nutritive), accidente vasculare şi alte episoade de acest tip.
• Acidoza şi congestia (toxicitate şi acumulare de mucus) constituie cauza principală de apariţie a 99,9% dintre boli.
• Anumite alimente (carbohidraţi) necesită intervenţia sucurilor digestive alcaline pentru descompunerea lor; altele (proteine) necesită intervenţia sucurilor gastrice acide.

Este vital să menţinem echilibrul pH-ului din organism – adică **un raport echilibrat între acizi şi alcali**. Nivelul normal al pH-ului este cuprins între aproximativ 80% alcalin şi 20% acid. Dacă, din cauza regimului alimentar şi a stilului de viaţă, aciditatea din organism este prea mare, vom crea condiţiile de formare a unor reacţii anionice, ceea ce va conduce la formarea calculilor şi la inflamaţii. Pentru a inversa efectul, trebuie să creăm condiţiile pentru reacţia de alcalinizare, care este cationică şi antiinflamatoare. Această reacţie va sparge şi dizolva depunerile de calciu, celulita şi pietrele lipidice. Aceste depuneri se pot forma sau acumula oriunde în organism, dar mai ales în ficat, vezica biliară şi rinichi. Această alcalinizare sau neutralizare a acizilor nu se poate produce decât în prezenţa electroliţilor alcalini. Dacă nu aţi adoptat o dietă bogată în fructe şi legume în stare crudă, organismul nu va primi cantitatea suficientă de electroliţi, care sunt vitali în menţinerea sănătăţii. Veţi provoca astfel în organism hiperaciditate şi deshidratare.

DESPRE CATALIZATORI

Nimic nu stă cu adevărat pe loc. Creaţia este într-o permanentă mişcare. Atomii sunt în continuă mişcare şi schimbare. Întrebarea care ar trebui pusă este: „Ce determină schimbarea?" Am putea spune că principala cauză o constituie emoţiile noastre, dorinţele noastre, faptul că unele

lucruri ne plac şi altele ne displac, chiar şi nevoia şi dorinţa primordială a lui Dumnezeu de a crea. Putem numi acest lucru sământa sau dorinţa originară a creaţiei.

În al doilea rând, am putea spune că o altă cauză este gândirea, deşi mintea se foloseşte de trecut şi de prezent pentru a făuri viitorul. Omul trebuie să se gândească la un lucru înainte de a-l trăi sau de a-l materializa în planul concret al lumii materiale. Este evident că aceste două „corpuri" (mental şi emoţional) de care dispune fiinţa umană reprezintă principalii creatori ai experienţei sale. În lipsa mecanismelor de gândire şi a celor afective, corpul fizic al omului nu ar şti încotro să se îndrepte şi nici ce să facă.

Dar cum rămâne cu corpul fizic? Ce mecanisme se declanşează la nivel fizic pentru a produce mişcarea, reacţiile, răspunsul, creşterea, evoluţia sau degradarea unei părţi organice? Termenul folosit în chimie este acela de „catalizator". Catalizatorul este un vehicul, un agent sau mijloc şi un factor de declanşare. Este un element care transformă elemente, compuşi sau combinaţii în alte elemente, compuşi sau combinaţii. Se poate spune despre paraziţi că sunt catalizatori, fiindcă ei preiau celulele moarte, materia intrată în putrefacţie şi le descompun în compuşi sau elemente de bază. Alţi catalizatori elementari sunt enzimele (digestive, care acţionează la nivelul unui sistem, şi altele), vitaminele, mineralele, oxigenul şi hidrogenul, pentru a aminti doar câţiva.

Să analizăm acum hidrogenul. Hidrogenul are o structură simplă, fiind format dintr-un proton, ce constituie nucleul, şi un electron care gravitează în jurul lui. Dacă acest atom de hidrogen intră în contact cu un alt atom căruia îi va ceda electronul, atunci va rezulta un atom de hidrogen fără electron, care se numeşte **ion de hidrogen**. Această situaţie va genera un potenţial magnetic (sau activitate magnetică) mai mare, ceea ce va conduce la crearea unui **acid**. Acidul este cel care lasă în gură gustul acru. Compuşii care se combină cu protonii se numesc alcalii (sau baze) şi sunt, fireşte, **alcaline**. Atomii acestora au un electron în plus. Alcalii au gust dulce. Se poate astfel spune că protonii influenţează acizii, iar electronii influenţează alcalii.

Rezultatul acestor procese de disociere şi de asociere (oxidare şi ionizare) va fi homeostazia – adică menţinerea echilibrului în organism. **Homeostaza este obţinută când alcalinitatea organismului este mai mare decât aciditatea lui**. Dacă acest echilibru (sau homeostaza) este perturbat de nivelul de toxicitate şi de consumul de hrană predominant acidă (care va produce acidoză), atunci ţesuturile (organe, glande şi aşa mai departe) nu vor reuşi să îşi îndeplinească în mod corespunzător funcţiile respective. Rezultatul va fi îmbolnăvirea organismului.

OXIDARE ŞI IONIZARE

Cunoştinţele despre oxidare şi ionizare vă vor ajuta să înţelegeţi mai departe procesele alcaline (cationice) şi acide (anionice) care se produc în organism. Deoarece **alcalinizarea este soluţia pentru regenerarea tisulară**, înţelegerea corectă a acestor procese este esenţială pentru dobândirea stării de sănătate optimă.

Oxidarea şi ionizarea nu sunt decât două dintre căile care favorizează descompunerea şi recompunerea, sau transformarea materiei dintr-o formă în alta. Oasele sunt o ilustrare exemplară a acestui fenomen, deoarece structura lor este permanent descompusă şi recompusă până la un anumit grad. „Descompunerea" şi „recompunerea" fac posibilă înnoirea permanentă a vieţii, permiţând creaţiei să evolueze la infinit.

Oxidarea este procesul prin care un element se combină cu oxigenul. In cadrul acestei combinaţii, electronii sunt aruncaţi de pe orbita nucleară din atomul respectiv, ceea ce măreşte gradul de pozitivitate sau valenţa protonului. Oxidarea poate fi benefică pentru organism, susţinând alcalinizarea, sau poate da naştere radicalilor liberi, provocând astfel distrugerea celulelor. Acest lucru este evident mai ales în acidoză, o dată cu care se instalează inflamaţia ţesuturilor. Radicalii superoxizi se formează atunci când compuşii oxigenului nu au fost descompuşi complet sau utilizaţi corespunzător, din cauza prezenţei stării inflamatoare (acidoză). Această situaţie va provoca disfuncţii la nivel celular sau distrugere celulară.

Aceşti compuşi ai oxigenului sunt mai greu de descompus dacă nivelul antioxidanţilor din organism este scăzut sau dacă sistemul imunitar este hipo-activ. Dacă descompunerea şi utilizarea compuşilor oxigenului funcţionează slab, atunci se vor forma radicali liberi, care, în lipsa ionizării

sau neutralizării, se vor uni, generând şi mai multe probleme la nivelul țesuturilor. Astfel se explică şi interesul actual manifestat în lumea medicală față de antioxidanți – ca vitamina E, vitamina C, beta-caroten, picnogenol, coenzima Q10 – şi de ce aceste produse sunt atât de căutate în prezent pe piața de îngrijire a sănătății. Antioxidanții sunt atraşi de radicalii liberi de care se leagă, neutralizând astfel efectele lor adverse.

Oxidarea conduce la ionizare, sau la transmutarea unor elemente sau a unor compuşi în ioni simpli. Apa este unul din cei mai importanți catalizatori în procesul de oxidare. Acest lucru se poate constata atunci când apa se combină cu metalele şi formează rugina. În serul sanguin, în urma procesului de oxidare, se formează electroliți care sunt buni conducători de energie.

Ionizarea produce atât ioni cu sarcină pozitivă, cât şi ioni cu sarcină negativă. Ionii, ca şi enzimele, sunt catalizatorii din organismul uman, care produc acțiunea şi reacția, sau procesele de construcție şi de distrugere. Sodiul, potasiul, magneziul şi calciul sunt ioni pozitivi şi se numesc **cationi**. Printre ionii negativi se numără clorurile, sulfații, fosfații şi carbonații, care se numesc **anioni**. Aparent este greu de înțeles cum calciul, aşa cum am discutat anterior, poate fi alcalin la început, apoi transformat prin ionizare într-un acid. Cu toate acestea, ciclul obligatoriu al naturii este că ea trebuie să preia un element şi să îl disperseze în organism, pentru a face din el un element utilizabil. Calciul trebuie să aibă proprietăți de dispersie pentru a fi asimilat în fluxul serului sanguin. Apoi, el trebuie să se combine cu alte elemente, pentru a se transforma într-un compus de construcție. Un nivel prea ridicat de calciu ionizat va duce la formarea de calculi, de ciocuri osoase şi alte afecțiuni de acest tip. Cantitățile în exces de calciu ionizat trebuie transformate din nou, prin alcalinizare / oxidare, în forma originară de electrolit, sau transformate în săruri, pentru a putea fi eliminate mai uşor din organism.

ANABOLISM ŞI CATABOLISM

Organismul utilizează elementele cu care este hrănit pentru a crea țesuturi noi sau pentru a descompune (sau transforma) țesuturile existente. Fiind atenți la alimentele pe care le ingerați şi le digerați, vă veți da singuri seama că organismul preia compuşi sau elemente complexe pe care le descompune până la formele lor cele mai simple. Deoarece celulele au pori foarte mici, ele permit numai accesul structurilor simple. Elementele simple devin catalizatorii vitali, ei fiind cei care provoacă acțiune şi reacție atât într-un organism, cât şi la scară universală. Este vorba de un adevărat proces de transmutare biologică, sau procesul prin care Dumnezeu se schimbă permanent pe sine, prin crearea noului şi distrugerea vechiului.

Alcalii produc **anabolismul** – adică aspectele creatoare legate de construcția, reconstrucția şi dezvoltarea vieții. (Aceste procese nu se pot produce în absența catabolismului.)

Acizii produc **catabolismul** – adică aspectele legate de descompunere şi distrugere care se petrec în natură. (Aceste procese nu se pot produce în absența anabolismului.)

Alcalinitatea dispersează, pune în mişcare şi curăță organismul, în timp ce acizii coagulează, formează aglomerări şi provoacă stagnare în organism. Conform afirmațiilor anterioare, alcalinizarea este soluția care face posibilă regenerarea. Cu cât activitatea anionică este mai intensă în organism, cu atât va creşte aciditatea, provocând astfel acidoză. Iar acidoza este cauza unor afecțiuni ca malnutriția, inflamațiile, calculoza, dureri diverse, epuizare electrolitică (deshidratare), tumefiere, convulsii şi moarte. Pe de altă parte, majoritatea fructelor, legumelor şi plantelor generează alcalinitate. **Natura dă semne că preferă soluțiile alcaline (cationice).** Dacă regimul alimentar al omului ar fi format în proporție de 80% din fructe şi legume crude şi 20% din nuci, semințe şi legume preparate, atunci el s-ar bucura de o stare de sănătate excepțională. Dacă dieta dumneavoastră ar consta în întregime din fructe şi legume în stare crudă, nuci şi semințe, atunci ați beneficia de o sănătate robustă şi de o vitalitate incredibilă.

În prezent, oamenii au tendința de a acorda o mare atenție compoziției chimice a alimentelor, în special vitaminelor şi mineralelor, ignorând, în acelaşi timp, alte aspecte importante legate de acestea, cum ar fi proprietățile lor astringente, antioxidanții, sărurile tisulare şi altele. Suntem şi mai puțin preocupați de încărcătura energetică a hranei, care reflectă, de altfel, suma proprietăților chimice ale alimentelor.

Consumul de suplimente nutritive benefice la nivel molecular (vitamine şi minerale) nu vindecă niciodată. Forța (sau energia) componentelor individuale nu va egala capacitatea unui întreg complex nutritiv. În natură, totul funcționează în armonie şi cu precizie de ceasornic. Separând elementele nutritive din hrană şi furnizând organismului numai anumite componente ale complexului nutritiv, veți rata proprietățile sinergice ale întregului, iar organismul nu va reuşi să utilizeze corect hrana care i-a fost furnizată. Calciul, de pildă, are nevoie de fosfor, magneziu, complecşi de flavonoide, complexul de vitamine B şi altele, pentru a putea fi utilizat corespunzător. Dacă veți lua tablete simple de calciu, nu veți beneficia de acțiunea sinergică a complexului de substanțe nutritive. Dacă, însă, consumați calciu preluat direct din natură, adică prin intermediul alimentelor naturale ingerate, atunci veți beneficia de complexul nutritiv – părți componente şi întreg. Pur şi simplu, omul nu poate intra în competiție cu natura.

Componentele elementare ingerate separat, ca vitaminele şi mineralele, pot ridica nivelul energetic din organism într-o oarecare măsură, numai că, în unele cazuri, ele pot ascunde simptomele, permițându-le să se manifeste din nou după ce persoana respectivă a întrerupt cura. Un exemplu în acest sens îl constituie, din nou, calciul. Multe persoane au unghiile slabe, casante şi/sau cu striații. Dacă aceste persoane vor începe să ia suplimente cu calciu sau gelatină, unghiile se vor întări, căpătând o consistență normală. Cu toate acestea, imediat ce vor întrerupe cura de calciu, unghiile îşi vor pierde din nou rezistența. Unghiile sunt cele care ne furnizează primele indicii asupra stării în care se află oasele şi sistemul osos. Cu alte cuvinte, nu rezolvăm astfel „cauza” problemei, care este, în nouă din zece cazuri, o **problemă legată de utilizarea incorectă a calciului în organism**, şi nu o problemă provocată de carența de calciu în organism. Până şi dieta standard americană este bogată în calciu. Însă noi singuri distrugem potențialul de utilizare a calciului de către organism, prin prepararea şi prelucrarea alimentelor. Cu alte cuvinte, dacă rezolvăm problema legată de utilizarea calciului, vom constata că, în urma utilizării substanțelor nutritive, ne vom încărca de energie, ceea ce va avea drept efect corecta funcționare a glandelor endocrine.

„Alimentele pe care le consum sunt încărcate cu energie, sau le-am distrus valorile energetice şi nutritive prin preparare ori prin altă metodă ce a dus la modificarea proprietăților lor?” Aceasta este prima şi cea mai importantă întrebare pe care trebuie să v-o puneți. Cu cât este mai mare valoarea energetică a alimentelor, cu atât va creşte mai mult şi capacitatea lor de a vindeca organismul. Din acest motiv, fructoza şi glucoza sunt esențiale. Aceste zaharuri simple sunt printre cei mai importanți factori care încurajează regenerarea celulară.

Când consult un pacient bolnav de cancer, voi încerca oare să iau energia celulelor sau voi încerca să le insuflu mai multă energie? Dacă voi priva celulele de şi mai multă energie, ele vor muri. Chimioterapia sau iradierea disemineează cancerul (creează metastazele), deoarece această metodă distruge celulele şi slăbeşte rezistența organismului. Această metodă terapeutică reduce nivelul energetic al organismului bolnav, făcându-l vulnerabil la atacul paraziților şi în fața morții.

Celulele sistemului nervos şi cerebral sunt centrii cu cea mai mare încărcătură energetică din tot organismul. Neuronii au nevoie de mai multă energie decât o celulă obişnuită. De aceea, pentru regenerarea celulară, este vital să înțelegem care sunt alimentele cu cel mai mare aport energetic. Sunt binecunoscute succesele pe care le-am repurtat la clinica noastră în tratarea tulburărilor şi a afecțiunilor neurologice. Am asistat la conectarea şi refacerea neurologică a coloanei vertebrale, chiar şi la câtiva ani de la instalarea afecțiunii.

CONŞTIINȚA DE SINE ŞI SUBSTANȚELE NUTRITIVE

Energia este un alt termen folosit pentru a descrie capacitatea de conştientizare sau conştiința de sine. Orice formă de viață are conştiință de sine, la propriul său nivel de evoluție. Faptul că oamenii nu pot vorbi cu plantele sau cu animalele nu înseamnă că ele nu sunt conştiente. Sunt persoane care şi-au dezvoltat capacitatea de comunicare cu alte forme de viață. Şi hrana are conştiință de sine. Fiecare tip de hrană are propria sa individualitate şi un caracter unic, ca şi propria rațiune de a exista. Nimic din ceea ce a creat Dumnezeu nu există fără un motiv precis. În vindecare şi regenerare, înțelegerea acestui aspect este de un real ajutor.

Am constatat că centrii sistemului nervos şi cerebral conțin țesuturile cu cea mai mare încărcătură electrică şi cea mai mare valoare energetică din organism. S-a constatat că, dintre toate alimentele, fructele au cea mai mare energie electrică. Voltmetrele şi instrumentele de măsurare electromagnetică pot determina nivelul acestei energii. Observațiile clinice pe care le-am întreprins demonstrează că fructele contribuie la regenerarea țesutului nervos şi cerebral, în timp ce legumele nu au această calitate. Am mai putut constata că, de regulă, **fructele sunt alimente pentru sistemul nervos şi cerebral**, jucând rol de agenți **de purificare ai țesuturilor. Legumele sunt constructorii**, fiind mai adecvate pentru țesutul muscular şi țesutul osos. **Nucile şi semințele sunt alimente de structură**, având o acțiune **de tonifiere a organismului, în ansamblul său.**

Pentru a înțelege mai bine care dintre alimente sunt esențiale în regenerare şi vitalizare, vă propun să analizăm energia electromagnetică a diverselor tipuri de alimente. Lungimea de undă a radiației electromagnetice se exprimă în unități de măsură care se numesc **angstromi**. Cu cât numărul de angstromi corespunzător unui aliment este mai mare, cu atât este mai ridicată valoarea energetică a alimentului respectiv. Când consumăm fructe sau legume proaspăt culese din natură, adică le mâncăm fără a le supune unor procese de preparare la foc sau de prelucrare, întreaga energie electromagnetică ridicată, prezentă în acele alimente, va fi transferată organismului, până la nivel celular.

Angstromi şi energie

Energia hranei benefice

- Fructe proaspete – între 8 000 şi 10 000 de angstromi
- Legume proaspete, în stare crudă – între 8 000 şi 9 000 de angstromi
- Lapte (proaspăt, neprelucrat), numai pentru copii sub doi ani – 8 500 de angstromi
- Legume (preparate la foc) – între 4000 şi 6500 de angstromi

Energia hranei nocive

- Lapte (pasteurizat) – 2 000 de angstromi
- Brânză – 1 800 de angstromi
- Făină albă rafinată – 1 500 de angstromi
- Carne preparată – 0 angstromi

Frecvențele electrice la nivelul organismului

- Oameni (medie) – 6 500 de angstromi
- Bolnavi de cancer – 4 875 de angstromi

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul reacțiilor chimice. Compuşii şi structurile chimice sunt descompuse în urma procesului digestiv, iar fiecare parte componentă sau element este asimilat direct în sânge, fiind absorbit prin pereții intestinali. Sângele va transporta elementele până la ficat şi până la fiecare celulă în parte, pentru ca acestea să preia energia sau pentru restructurare, iar produşii secundari rezultați vor fi evacuați din organism. Există un proces, numit transmutație biologică, prin care corpul reuşeşte să transforme un tip de energie în alt tip de energie. Acest proces nu este încă pe deplin înțeles în lumea medicală şi a specialiştilor în îngrijirea sănătății. Specialiştii au început totuşi să îşi formeze o opinie, inspirându-se din fizica cuantică. Simplificând, putem afirma că viața este într-un proces permanent şi constant de transformare, datorită reacțiilor

chimice (oxidare) şi prin intervenţia activă a paraziţilor şi a enzimelor. Conform tezelor fizicii, energia este într-o continuă transformare – ea nu poate fi niciodată creată sau distrusă. Tabelul anterior vă oferă câteva informaţii referitoare la valorile energiei electrice care caracterizează câteva tipuri de alimente.

Veţi înţelege cât de importante sunt informaţiile prezentate în respectivul tabel ştiind că oamenii au permanent nevoie de o energie sistemică echivalentă cuprinsă între 6 000 şi 7 000 de angstromi, pentru a se simţi fericiţi şi sănătoşi. După părerea lui Christopher Bird, autorul lucrării *Viaţa secretă a plantelor (The Secret Life of Plants),* un organism care rezonează la o frecvenţă cuprinsă între 4 500 şi 5 200 de angstromi va fi mai predispus la boli grave, degenerescente, şi la cancer.

Fructele şi legumele care au fost congelate în stare proaspătă vor reveni la acelaşi nivel de radiaţie (energie electromagnetică) atunci când sunt decongelate. Alimentele păstrate la frigider vor trece printr-un proces lent de degradare. Bananele sunt printre puţinele fructe, dacă nu chiar singurele, care îşi măresc valoarea nutritivă şi nivelul de zaharuri după ce au fost culese încă necoapte.

Una dintre legile fizicii, care guvernează universul în care trăim, este legea echilibrului – homeostazia. Cu cât este mai scăzut nivelul vibraţiei energetice al alimentelor pe care le consumaţi, cu atât va scădea şi nivelul energetic al sistemului. Iar un nivel scăzut de energie organică va induce subactivitate sau hipoactivitate la nivel tisular. **Cu cât este mai ridicat nivelul energetic al alimentelor pe care le consumaţi, cu atât va fi organismul mai sănătos şi mai încărcat de vibraţii energetice.** Dacă mărim energia corpului fizic, vom constanta că ne putem detaşa în chip firesc de stările depresive şi de boală. Energia vibratorie stimulează simţurile, deschizându-le un nou orizont de cunoaştere şi de înţelegere a sănătăţii. Vitalitatea pe care o puteţi dobândi în acest fel este greu de descris în cuvinte; ea constituie însă o experienţă pe care este bine să o trăiţi.

Corpul omenesc este un agregat impresionant: cu conştiinţă de sine şi dispunând de mecanisme de auto-vindecare şi de purificare integrate din construcţie. Organismul poate atinge un asemenea nivel de sănătate, încât nici nu simţi că îl foloseşti. Fără suferinţă, fără durere, fără stări de slăbiciune, doar energie în formă pură. **Dacă vreţi să trăiţi experienţa energiei pure, atunci va trebui să vă hrăniţi cu energie pură.** Nici nu vă daţi seama cât este de simplu! Vă invit să vă regăsiţi vitalitatea, energia şi dinamismul, şi să vă bucuraţi... Treceţi pe crudităţi!

Cine este verde pe dinăuntru, este şi curat pe dinăuntru.
Dr. Bernard Jensen

MODULUL 3.10 – Hrană Vie, Integrală

Ceea ce mâncăm, bem, inspirăm sau punem direct pe piele devine hrană sau otravă pentru noi. Corpul nostru fizic este o creaţie perfectă, fiind conceput pentru a consuma hrană în stare crudă. Toate celelalte, elemente sau compuşi, de la substanţe chimice nocive, minerale şi până la metale şi altele, sunt considerate agenţi patogeni care inflamează, stimulează, irită sau ucid celulele.

Este corpul tău şi trebuie să ai grijă de el în timpul existenţei pe această planetă. Dacă îl hrăneşti şi îl purifici corect, el te va recompensa cu daruri care depăşesc şi cele mai nebuneşti vise. Distruge-l, şi el te va lega cu lanţuri de această lume, într-o manieră greu de închipuit. Nu uitaţi, dacă animalele nu îşi prepară hrana, omul de ce ar trebui să o facă?

Tradiţia ne omoară! Iar dacă un lucru devine „tradiţional”, asta nu înseamnă că este neapărat corect şi valabil, sau că ar fi ceea ce se cuvine să facem. Mâncarea preparată este hrană moartă, deoarece proprietăţile nutritive ale hranei se modifică în urma reacţiilor chimice (uneori într-un mod radical), distrugând astfel energia. Multe dintre alimentele care formează alcalii se transformă în hrană care produce aciditate. Iar enzimele sunt distruse, lăsând în seama organismului sarcina de a realiza singur digestia, fără nici un ajutor. Această situaţie va avea drept efect solicitarea intensă a tractului gastrointestinal, a pancreasului şi a ficatului. Simpla acţiune de a digera şi elimina aceste alimente exercită o presiune serioasă asupra organismului, privându-l de energie vitală la nivelul întregului sistem. Sănătate înseamnă energie, din care decurg vitalitatea şi robusteţea. **Starea de**

sănătate poate fi dobândită numai consumând fructe, legume, nuci şi seminţe în stare crudă, coapte şi proaspete.

În ceea ce mă priveşte, sunt adeptul dietei formate în totalitate din hrană în stare crudă. Însă, cum acest tip de dietă curăţă foarte rapid organismul de toxine, persoanele cu acumulări mari de toxine şi care urmează un tratament cu medicamente de sinteză chimică sunt sfătuite să abordeze cu prudenţă această perioadă de tranziţie. Chiar în condiţiile în care este recomandabil ca regimul de detoxificare să se producă lent, bolnavii cu afecţiuni degenerescente de tipul cancerului, afecţiuni ale măduvei spinării sau de natură neurologică trebuie să treacă urgent pe dietă compusă în totalitate din alimente în stare crudă. Fructele sunt cei mai buni agenţi de regenerare a ţesutului nervos şi cerebral şi de eliminare a cancerului din organism.

Dar şi o dietă compusă din 80% hrană crudă şi 20% hrană preparată conţine suficientă energie încât să ajute la reconstruirea şi curăţarea organismului de toxine, până la un anumit nivel. Cu toate acestea, veţi ajunge într-un punct în care va fi necesară detoxificarea la un nivel şi mai profund. Această afirmaţie este valabilă în cazul regenerării sistemului afectat de boli cu transmisie ereditară. Cel mai important lucru de reţinut este că trebuie menţinută în mod obligatoriu **alcalinitatea** organismului. Cu cât sunt mai acide alimentele pe care le consumaţi, cu atât mai pronunţată va fi aciditatea în organism. Iar consecinţa va fi că organismului îi va slăbi puterea de vindecare şi de regenerare, aducându-vă în situaţia de a căuta neîncetat soluţia – citind tomuri întregi, alergând la doctori şi cheltuindu-vă banii câştigaţi cu greu, în speranţa de a găsi „fântâna tinereţii". Dar nu o veţi găsi niciodată. Ponce DeLeon nu numai că nu a găsit-o, dar nici măcar nu a înţeles că armăsarul lui se hrănea din fântâna vieţii în tot timpul cât el o căutase.

Prin coacerea, încălzirea, prăjirea şi prelucrarea de orice fel a alimentelor, radicalii liberi prezenţi îşi vor modifica formula chimică şi nivelul de energie electromagnetică. Prin toate aceste modificări, hrana se transformă în otravă, sau în aglomerări de toxine împotriva cărora organismul va trebui să lupte, în loc să utilizeze hrana pentru acumularea de energie şi regenerare.

ATITUDINEA ESTE ESENŢIALĂ

Menţinerea sănătăţii ar trebui să fie o temă plăcută şi incitantă, şi nu o corvoadă. Fiindcă trebuie să treceţi printr-un efort de reconstrucţie major pentru a deveni un om nou, înviorat şi sănătos. Şi cum este vorba de autodisciplină, vă va fi uşor să vă regăsiţi şi să reveniţi la viaţă. Fixaţi-vă drept obiectiv sănătatea robustă. Schimbaţi-vă! Evoluaţi! Însă nu vă complicaţi. Şi nu permiteţi nimănui să vă abată de la drumul pe care l-aţi ales. Debarasaţi-vă de boală!

În prezent, sănătatea trebuie câştigată. Nu există pilule magice care să ne facă sănătoşi, şi nici nu vor exista vreodată. Ce substanţe chimice ar putea curăţa, alcaliniza şi reconstrui un ţesut? Corpul respinge orice corp străin, fie el o aşchie, cu atât mai mult substanţele chimice toxice.

Uneori este necesar să ne schimbăm atitudinea faţă de lucrurile din jur. Atitudinea pe care o adoptăm în diverse momente ale existenţei sunt ca bornele de la marginea unui drum. Ele sunt similare sistemelor de gândire, fiindcă ambele pot limita capacitatea omului de a cunoaşte adevărul. Dacă vrei să fii sănătos, trebuie să te hrăneşti sănătos, să duci o viaţă sănătoasă, să respiri aer curat, să gândeşti sănătos şi **să fii convins că eşti sănătos**. (Vă recomand să meditaţi asupra acestui aspect.) „*A şti*" are o forţă mult mai mare decât „*a crede*". A şti este pur şi simplu a vedea adevărul aşa cum este el. Gândurile sunt procese interactive care lasă loc limitărilor şi eşecului. Când un om se îmbolnăveşte grav, convingerea că este sănătos constituie forţa cea mai puternică cu care trebuie să se înarmeze pentru a începe procesul de vindecare.

Faceţi din călătoria pentru dobândirea sănătăţii şi atingerea spiritualităţii o experienţă plăcută. Aceasta este cea mai măreaţă aventură pe care o poate trăi omul.

Rezumat

Primii trei ani pe care i-am petrecut după ce am deschis clinica de naturopatie au fost dedicaţi cercetărilor ştiinţifice. Am apelat la chimie şi la efortul susţinut de a descoperi cum se poate atinge homeostazia în organism, sau echilibrul dintre elemente chimice şi biochimice. În cursul observaţiilor clinice, am folosit eşantioane de ţesut (celular), de săruri, vitamine, minerale şi

glandulare. Abia după ce am studiat opera doctorului Royal Lee, de la Standard Process Laboratories, am reuşit să înţeleg importanţa sinergiei dintre elementele chimice şi molecule. Am înţeles atunci că natura lucrează ca un tot unitar, în armonie cu ea însăşi. Natura nu face nimic împotriva sa.

Am înţeles că vitalitatea remarcabilă de care mă bucuram de când mâncasem hrană în stare crudă se datora alimentelor luate ca întreg şi energiilor electromagnetice care le compuneau, iar nu reacţiilor chimice luate separat. Aceasta a fost perioada când m-am orientat spre studierea botanicii (a plantelor medicinale). În acel moment, foloseam deja plantele de douăzeci şi cinci de ani. Le folosesc în scopul detoxificării, şi nu ca „tratament”. Asociate cu o alimentaţie formată din hrană vie, organică, plantele medicinale sunt soluţia cea mai simplă şi la îndemână de a dobândi vitalitate, sănătate şi robusteţe.

În capitolul 1 am prezentat deosebirea dintre detoxificare şi tratament, explicând că tratamentul se referă la calmarea simptomelor, dar că el nu rezolvă în mod necesar cauza ascunsă care a generat boala. Este momentul să ne debarasăm de mentalitatea legată de tratament, pe care toţi oamenii am îmbrăţişat-o până în prezent, şi să fim mai deschişi faţă de universul detoxificării. Detoxificarea nu „tratează” nici simptomele (problemei), nici nu este tributară unor concepte referitoare la „deficienţe”; dacă ea tratează sau abordează ceva, atunci ea tratează însăşi originea cauzei care determină manifestarea acelor simptome. Detoxificarea ţine cont de procese ca alcalinizarea, homeostazia, dezvoltarea, revitalizarea, regenerarea şi purificarea organismului. Consumând alimentele în starea lor pură, crude, proaspete şi vii, adică alimente ale căror proprietăţi chimice şi valenţe energetice nu au fost modificate prin intervenţia omului, veţi fi descoperit cheia de aur care deschide poarta către tărâmul sănătăţii şi al vitalităţii.

Prin încălzirea alimentelor, noi le schimbăm în mod radical compoziţia chimică, stimulând astfel apariţia de acrilamide şi alte substanţe cancerigene. Procesul de formare a substanţelor nocive este cu atât mai intens, cu cât temperatura la care sunt supuse alimentele este mai ridicată (prăjire, pasteurizare, conservare, prelucrare). Energia şi natura alimentelor cu care ne hrănim ne pot reda vitalitatea sau ne pot îmbolnăvi. Natura sau vibraţia unui anumit tip de aliment reverberează, creând unde magnetice în întregul organism. Acest lucru poate avea efecte pozitive sau negative asupra sistemelor din organism, până la nivel celular. Cu cât starea de sănătate a organismului este mai bună, cu atât veţi resimţi mai acut acest fenomen. Dacă veţi pune pe limbă, veţi atinge sau veţi mirosi un anumit aliment, veţi simţi imediat cum reacţionează organismul. Am asistat la situaţii în care sistemul limfatic producea cantităţi excesive de mucus (sau intra în şoc anafilactic), prin simpla acţiune de a mirosi un aliment sau o substanţă care îi făcea rău. În loc să alegeţi alimentele de care *credeţi* că are nevoie organismul, mai bine aţi lăsa organismul să vă *indice* de ce are nevoie, fiindcă el semnalează ce tip de hrană îl atrage dintr-o multitudine de produse proaspete şi crude.

Detoxificarea este un sistem, nu un tratament. Este o ştiinţă din care face parte chimia şi care demonstrează modul în care interacţionează chimia cu ea însăşi. Ea mai cuprinde fizica, energiile universului şi modul în care corpul omenesc devine o parte componentă a întregului. Ea îl cuprinde pe Dumnezeu şi felul în care spiritualitatea noastră, gândurile şi emoţiile noastre reprezintă instrumentele care fac posibilă funcţionarea corpului fizic.

Detoxificarea este soluţia simplă în vindecarea bolii şi pentru dobândirea fericirii. Prin intermediul ei, organismul se curăţă, iar omul se înalţă şi se conectează din nou la Dumnezeu şi la natură. Detoxificarea ne scapă de acidoză, toxine, substanţe chimice, mucozităţi şi paraziţi nocivi. Ea curăţă mintea de gândurile nedorite şi elimină stările de furie şi emoţiile negative din viaţa noastră.

În ciuda tuturor descoperirilor ştiinţifice sofisticate pe care le-a făcut omul, el nici măcar nu s-a apropiat, cu atât mai puţin nu a reuşit să inventeze un supliment nutritiv capabil să înlocuiască hrana pe care ne-o oferă natura. Chimia, fizica şi fiziologia nu pregetă să ne demonstreze că fructele, legumele, nucile şi seminţele sunt hrana ideală pentru om. Aceste alimente perpetuează şi susţin viaţa sub toate aspectele şi formele sale. Nouăzeci şi nouă la sută din speciile de vertebrate au nevoie să se hrănească din aceste surse. De ce trebuie să fie omul altfel? Din acest capitol, se poate constata că în hrană se regăsesc practic sute de elemente componente ale vieţii. Că alimentele au un spectru incredibil de larg de efecte, esenţiale pentru susţinerea vieţii şi funcţionarea sănătoasă a celulelor din organism.

Dacă doriți să suplimentați dieta din cauză că alimentele sunt devitalizate, atunci optați pentru un complex de super-alimente. Industria alimentară a distrus practic numeroase varietăți de produse, fiindcă fructele sau legumele respective sunt recoltate înainte să se coacă; a compromis solul şi, implicit, valoarea nutritivă a produselor cultivate în acest sol, organizând creşterea animalelor domestice cu scopul de a fi apoi sacrificate. Complexul de super-alimente este un supliment nutritiv compus din hrană completă – în general, din cele mai bune produse pe care le oferă natura din punct de vedere nutritiv. Asta înseamnă că organismul va primi toate elementele nutritive existente, necesare pentru dezvoltarea şi menținerea vieții. Suplimentarea valorii nutritive a organismului prin consumul de suplimente chimice artificiale nu va face decât să dezechilibreze reacțiile chimice care se produc în organism şi să afecteze utilizarea corespunzătoare a agenților de ionizare necesari în procesele metabolice corecte.

Simplificați-vă viața! Dacă vă relaxați şi vă acordați răgazul de a vă analiza şi înțelege pe dumneavoastră înşivă, sunteți pe calea care duce la descoperirea adevărului. Detoxificarea este cheia de aur. Folosiți-o dacă vreți să aveți acces la împărăția adevăratei vitalități şi a lui Dumnezeu şi să trăiți o viață din care boala a dispărut.

În viitor, medicul nu va mai prescrie medicamente, ci le va recomanda pacienților să fie atenți la structura umană, la dietă şi la cauza şi prevenirea bolii.

Thomas Edison

Multe dintre noțiunile referitoare la sănătate şi la bunăstarea organismului sunt eronate. Ele ne-au fost transmise prin educația primită în familie sau prin cunoştințele predate la şcoală, din lipsă de cunoaştere, sau ne-au fost inoculate în mod deliberat şi programatic prin intermediul televiziunii şi al altor mijloace de informare în masă, cu scopul de promova vânzarea anumitor produse. Una dintre cele mai mari erori este mitul: „Bea lapte dacă vrei să ai calciu.” La fel de grosolan este şi mitul legat de consumul de proteine. Societatea noastră a devenit o mare consumatoare de proteine, mai ales datorită eforturilor depuse de industriile care comercializează produsele de proveniență animală şi cerealieră.

Este normal ca producătorii din branşă să elaboreze sloganuri despre calitățile produselor lor, fiindcă în acest fel le vor comercializa mai uşor. Totuşi, când aceste industrii depăşesc limita şi fac publicitate susținând jumătăți de adevăr sau neadevăruri, atunci avem de-a face cu înşelătorie sau interpretări greşite. Aceste „neadevăruri” dăunează sănătății a milioane de oameni, în fiecare an. Acest tip de publicitate înşelătoare este frecvent practicată şi de companiile de produse farmaceutice. Conform ziarului *Washington Post* şi multor altor surse, medicamentele care se vând în farmacii, cu sau fără prescripție medicală, ucid anual sute de mii de oameni.

Acest capitol îşi propune să analizeze câteva din legendele ucigătoare asociate cu alimentația, mitul vaccinării pentru prevenirea îmbolnăvirii şi mitul încrederii în substanțele chimice nocive.

Dacă în alegerea produselor ne bazăm pe obiceiurile dobândite, şi nu pe alinierea la forțele naturii, aceste obiceiuri pot duce la apariția unor stări toxice în organism, al căror efect direct este îmbolnăvirea gravă sau moartea. Dacă vom tinde să ne situăm la un nivel de sănătate sau igienă nesocotind echilibrul cu mediul natural, vom crea obiceiuri nocive cu efecte şi mai grave – adică tipare care pot afecta, pe termen lung, sănătatea planetei şi a tuturor ființelor care o populează.

MODULUL 4.1 – Problema Laptelui şi a Produselor Lactate

Laptele de vacă este pentru vaci. Nu este nimic rău în a bea lapte de la naştere, de când deschidem pentru prima oară ochii şi până la vârsta de doi ani. Cu singura condiție ca laptele să fie lapte matern, adică proaspăt, neprelucrat şi natural. În situația ideală, viitoarea mamă ar trebui să adopte o dietă compusă din alimente crude, bogate în substanțe nutritive şi cu valoare energetică ridicată, înaintea perioadei de sarcină şi pe toată durata acesteia. Cu toate acestea, în civilizația modernă se manifestă tendința de a nu mai alăpta sugarii. Mulți dintre copii sunt trecuți pe lapte de vacă sau pe formule artificiale, care sunt de aproape douăzeci de ori mai concentrate decât laptele de vacă.

Laptele de vacă este bogat în proteine, minerale şi grăsimi, o condiție necesară pentru ca viței să crească în greutate într-un an între 136 şi 226 de kilograme. Este inutil să spunem că bebeluşii nu cresc în acelaşi ritm. Laptele de vacă are un conținut de proteine de cel puțin patru ori mai mare şi o concentrație de minerale de peste şase ori mai mare decât laptele uman. Un lapte atât de concentrat este foarte greu de digerat de nou-născuți. Cantitatea de enzime produse de organismul uman pentru digerarea produselor lactate este mult mai mică decât cea produsă de organismul vacii. În lipsa enzimelor necesare şi a cantității corespunzătoare, nou-născuții umani vor avea probleme digestive şi secreții excesive de mucus la nivelul cavităților sinusurilor, plămânilor, creierului şi urechilor. Numeroase forme de alergie sunt rezultatul congestionării excesive care îşi are originea în consumul de lapte de vacă.

Adulții nu pot digera deloc laptele, astfel încât vor dezvolta probleme inflamatorii pe măsură ce vor înainta în vârstă. Laptele de vacă este foarte sărac în acizi graşi esențiali, care sunt vitali pentru organismul uman în procesul de producere a colesterolului, steroizilor, țesuturilor nervos şi cerebral şi altele. Laptele crud de vacă este mai adecvat pentru creşterea şi dezvoltarea scheletului osos / musculaturii, în timp ce laptele uman stimulează dezvoltarea sistemelor cerebral şi nervos. Aceasta este una dintre deosebirile principale dintre frugivore şi erbivore.

Cam între trei şi patru ani, majoritatea copiilor pierd enzimele care digeră laptele, în special lactaza, care descompune lactoza – zahărul principal prezent în lapte. Explicația este aceea că, din punct de vedere biologic, copilul trebuie să nu mai bea lapte după această vârstă. Deoarece organismul uman nu dispune de enzimele necesare descompunerii laptelui, se intensifică producerea de mucus. Din acest moment, laptele devine un produs extrem de iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal, ceea ce va provoca formarea unei cantități şi mai mari de mucus. În amestec cu amidonul, acest mucus poate genera formarea unor plăci mucoide consistente, care se va fixa pe pereții intestinali.

Îl mai țineți minte pe John Wayne? În raportul de deces, medicii au menționat că actorul a murit având o cantitate de aproape 22 kg de materii fecale în intestine. Asemenea aglomerări provoacă inflamații grave, formarea de pungi (diverticuli) şi degradarea peretelui intestinal. Această situație conduce la reținerea materiilor fecale, la ulcerații, leziuni şi forme de cancer. Cu câtiva ani în urmă, fostul şef al Departamentului pentru Sănătate Publică al Statelor Unite, chirurgul C. Everett Koop, lansa următoarea afirmație: „Produsele lactate nu sunt bune pentru oameni.”

DE LA ALCALII LA ACIZI

Ei bine, acum mai şi preparăm (pasteurizăm) laptele de vacă. Sub acțiunea căldurii, structura chimică a laptelui se modifică, iar dintr-un produs care generează alcalinitate, laptele ajunge să provoace aciditate. În chimie, dacă vrem să modificăm un compus chimic, îl tratăm termic. Intervenția căldurii sau gătitul hranei distruge toate vitaminele solubile în apă, cu precădere vitamina C şi complexul B. Saturează grăsimile şi stabileşte legături între anumite proteine şi minerale, şi leagă minerale de alte minerale. Ce se întâmplă cu un vițel dacă va fi hrănit cu lapte pasteurizat în loc de lapte matern crud şi proaspăt? Moare.

CONGESTIILE FAC SĂ SCADĂ ASIMILAREA

Răcelile, gripa, oreionul, ca şi orice inflamație limfatică sau respiratorie, pot fi atribuite congestionărilor provocate de consumul de produse lactate. Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozități şi duc la constipație. Dacă aveți o răceală sau o afecțiune respiratorie, de unde credeți că provin mucozitățile incolore, sau de culoare galbenă, verde, maronie sau neagră? Care credeți că este originea tumorilor? Sau umflarea ganglionilor limfatici, în special a amigdalelor?

Glandele tiroidă şi paratiroidă sunt localizate în gât. Şi ele se inflamează din cauza mucozităților formate de produsele lactate, creând hiper- sau, mai ales, hipoactivitatea acestor țesuturi. Glanda tiroidă / paratiroidă este responsabilă de utilizarea corectă a calciului de către organism. Când aceste glande funcționează deficitar din cauza aglomerării de mucus, toxine şi a inflamațiilor pe care le produc produsele lactate, descreşte şi capacitatea de utilizare a calciului – care este rezultatul contrar motivului pentru care consumați produse lactate. Când apare o carență de calciu la nivel celular, se poate instala o serie de tulburări printre care se numără depresii, epuizare osoasă şi tisulară, slăbire a sistemelor nervos şi muscular şi a țesutului conjunctiv. Toate aceste tulburări sunt efecte secundare ale acumulării excesive de mucus în țesuturi din cauza consumului de produse lactate.

Calciul este o substanță minerală care se găseşte din abundență în natură. Cea mai mare concentrație de calciu utilizabil se găseşte în semințele de susan şi în plante marine, cum este varecul. Utilizarea corectă a calciului se produce în prezența magneziului. Calciul şi magneziul din fructe, dar mai ales din legume, sunt compatibile. Legumele cu frunze de culoare verde închis abundă în calciu, magneziu şi flavonoide, combinație absolut necesară pentru utilizarea corectă a fiecăruia dintre elemente. Laptele de vacă are mai mult calciu decât magneziu. Acest aspect se adaugă la lipsa utilizării calciului din lapte. Se estimează că organismul asimilează sub 20% din calciul prezent în lapte. Asimilăm mai mult calciu preluat din sucurile de fructe, decât din lapte.

Prin pasteurizarea laptelui, mineralele sunt ionizate, modificându-şi efectul din alcalin în acid. Acest fapt favorizează apariția calculozei, epuizare musculară, inflamația tractului gastrointestinal şi alte afecțiuni. Adevărul acestei afirmații este susținut de faptul că persoanele care

beau lapte în cantităţi mari şi consumă doze suplimentare de calciu provenind din alte surse ajung totuşi să sufere de osteoporoză. Trebuie să ne concentrăm asupra **utilizării calciului** de către organism **şi nu a suplimentării calciului.** Soluţia nu este suplimentarea dozelor de calciu, ci asimilarea corectă a calciului.

Glandele tiroidă / paratiroidă şi suprarenale sunt direct responsabile de utilizarea calciului de către organism. Am constatat că dacă aceste glande sunt sănătoase, organismul este mai rezistent faţă de afecţiunile legate de asimilarea de calciu. Dacă veţi curăţa şi regenera aceste glande, va creşte semnificativ şi capacitatea de utilizare a calciului. Recurgeţi la analiza temperaturii bazale (de la Capitolul 10) pentru a analiza şi verifica felul în care funcţionează tiroida. Verificaţi-vă tensiunea arterială pentru a determina starea de sănătate sau slăbiciunea glandelor suprarenale. Nu uitaţi, dacă sistolele sunt sub 118, înseamnă că aveţi o problemă de funcţionare a glandelor suprarenale.

PARAZIŢI

Paraziţii sunt un alt efect legat de consumului de lapte. Conform estimărilor peste 60% din vacile crescute în America prezintă unul sau mai mulţi din următorii paraziţi: virusul leucemiei, *salmonella* şi bacilul tuberculozei. Dacă dintre toate alimentele pe care le consumăm, laptele şi produsele lactate sunt cele care stimulează cel mai mult formarea de mucozităţi, pe locul următor se înscrie zahărul rafinat; aceste două tipuri de alimente vor genera formarea de inflamaţii excesive la nivelul tuturor ţesuturilor. Drojdia, micozele şi viermii sunt favorizate, fiindcă se hrănesc şi se dezvoltă în aceste medii congestive. Această situaţie provoacă apariţia ciupercii *Candida Albicans* şi a altor stări infecţioase. După ce am ţinut sub observaţie mii de pacienţi suferind de cancer, sunt convins că laptele şi produsele lactate (chiar şi colostrul) produc şi stimulează apariţia formaţiunilor tumorale şi a inflamaţiilor limfatice. După părerea mea, numeroase forme de cancer (tumori) congestiv sunt iniţiate de consumul acestor tipuri de alimente.

FORME DE DIABET

Numeroase studii au asociat consumul de lapte pasteurizat cu formele de diabet. Anticorpii produşi cu scopul de a combate aceste proteine lactate modificate, nocive, atacă, în acelaşi timp, celulele beta din pancreas. Celulele beta se află în insulele Langerhans din pancreas, iar sarcina lor este de a secreta insulină.

HORMONUL BOVIN DE CREŞTERE

O altă problemă majoră legată de consumul de lapte o constituie efectele hormonului bovin de creştere recombinat (rBGH). Corporaţia Monsanto a dezvoltat acest hormon bovin de creştere din bacteriile *E. coli*. Hormonul de creştere a fost dezvoltat iniţial cu scopul de a mări producţia de lapte. Unele studii demonstrează că acest hormon de creştere (rBGH) este cancerigen. Numeroase studii demonstrează că acest hormon proliferează (intensifică) dezvoltarea cancerului. Sentimentul meu este că el stimulează funcţionarea sistemului endocrin, în special tiroida şi suprarenalele. Acest lucru influenţează creşterea, alţi factori de dezvoltare şi echilibrul hormonal. Societatea contemporană se confruntă cu masive dezechilibre hormonale care ne distrug sănătatea şi economia.

Descoperiţi adevărul despre alimentele pe care le consumaţi. Nu vă lăsaţi amăgiţi de mediile de informare sau de alte surse ale societăţii noastre capitaliste, în care banul a devenit mai important decât sănătatea şi bunăstarea omului. Este esenţial să detoxificaţi organismul de congestiile acumulate de-a lungul atâtor ani de consum alimentar de produse care formează mucozităţi.

FLORA INTESTINALĂ

În prezent, sunt tot mai mulţi oameni preocupaţi de propria sănătate, care iau *acidophilus* sau *lactobacillus* şi altele de acest gen. Care este motivul? Dacă nu consumi produse lactate, ce rost are să suplimentezi alimentaţia cu aceste produse? Acestea sunt bacterii implicate în descompunerea proteinelor din lapte şi a zaharurilor din lapte. Ele se mai regăsesc în organisme în care se formează

toxemia (acumularea de toxine) datorată consumului de produse lactate, de pildă în salivă, sistemul limfatic, vagin şi altele. Pentru sănătatea dumneavoastră, este mai important să curăţaţi complet organismul de aceste toxine şi de bacteriile care se hrănesc de pe urma lor. Este îndoielnic că aceste suplimente cu bacterii pot supravieţui acizilor gastrici.

Nu este greu de stabilizat flora intestinală. Şi nu puteţi ţine bacteriile departe de organism. Fiindcă aşa funcţionează natura. Bacteriile sunt devoratoare, curăţă şi se hrănesc cu deşeurile organice, adică cu produşii secundari rezultaţi din digestie şi metabolism. Nu uitaţi! Flora intestinală se modifică odată cu schimbarea dietei!

Succesul nu este altceva decât studiul rafinat a ceea ce este evident.
Jim Rohn, filozof în materie de succes

MODULUL 4.2 – Adevărul despre Proteine

Reveniţi la modulul 3.3 din capitolul anterior, unde veţi regăsi o introducere în tema referitoare la proteine şi la metabolismul lor. După cum probabil vă amintiţi, „proteină" este un termen al cărui sens este acela de „structură". Asemenea unei case, proteina este deja construită. Ea dispune de o formă specifică, precum ţesutul muscular. Cu toate acestea, asemenea oricărei case, proteina este construită *din* diverse materiale de construcţie. Structurile proteinei sunt făcute din materiale de construcţie numite **aminoacizi**. Prin urmare, aminoacizii sunt materialele de construcţie de care are nevoie organismul şi pe care le foloseşte pentru a se construi (creştere), întreţine şi reface. El mai foloseşte proteine (aminoacizi) ca factori de imunitate, agenţi de transport şi factori de catabolism. Proteină este şi un termen general, utilizat pentru a desemna totalitatea substanţelor azotoase din materia animală sau vegetală, categorie care nu include aşa-numitele grăsimi azotoase.

Proteinele, sau totalitatea substanţelor azotoase (pe bază de azot) prezente în alimente, constau din diverşi compuşi chimici, care pot fi clasificaţi în două tipuri principale: **protide** şi **ne-protide**. Câteva exemple de protide, atât simple, cât şi complexe, sunt albuminoidele, globulinele, proteazele, peptonele, derivatele de gluten şi altele. Printre exemplele de ne-protide, sau compuşi simpli, se numără creatina, creatinina, xantina, hipoxantina, amidele şi aminoacizii.

Organismul uman are nevoie de o serie de aminoacizi, care se împart în două grupe. Prima clasă este cea a **aminoacizilor esenţiali**, care sunt în număr de **unsprezece**. Despre aceştia se spune că sunt obligatorii pentru creşterea şi regenerarea corespunzătoare. În ceea ce mă priveşte, nu sunt de acord cu această teorie, deoarece am avut pacienţi suferind de stări extreme de epuizare neurologică, refăcându-se şi regenerându-se prin intermediul unei diete constând exclusiv din fructe. Cea de-a doua clasă este formată de o serie de **aminoacizi neesenţiali** pe care îi foloseşte organismul. Lista prezentată în continuare va exemplifica ambele clase.

Structurile proteinice mai conţin carbon, hidrogen, oxigen, fosfor, sulf şi fier. După cum se poate constata, termenul de „proteină" este utilizat în mod arbitrar, transformând o „structură" în materiale de construcţie. Proteină este, în realitate, un termen folosit arbitrar pentru a desemna orice material de construcţie necesar organismului. Cu toate acestea, definiţia sa corectă este aceea de structură complexă şi completă, aşa cum este însuşi ţesutul.

PUTEM UTILIZA PROTEINELE?

Digestia este un proces necesar, deoarece organismul nu poate utiliza decât aminoacizi simpli – cei care se regăsesc din abundenţă în legume şi nuci. Ficatul este şi el capabil să producă aminoacizi şi poate sintetiza compuşi şi mai mici cu conţinut de azot. Proteinele prezente în carne trebuie descompuse (prin hidroliză) în aminoacizi simpli înainte de a putea fi folosiţi în mod corespunzător de organism. Eu definesc carnea drept „proteină la mâna a doua", din cauză că necesită un proces extensiv de digestie, pentru a desface „construcţia" în „elemente de construcţie" sau aminoacizi. Fiind structuri de aminoacizi de bază, fructele, legumele şi nucile sunt mult mai simplu de descompus în organism. S-a demonstrat că o dietă vegetariană furnizează mai mult azot disponibil decât o dietă pe bază de carne.

Este important să înțelegem că substanțele nutritive acționează diferit într-un mediu anionic (acid), prin comparație cu un mediu cationic (alcalin). Aminoacizii devin agenți liberi intervenind în procesele de creştere, întreținere şi regenerare într-un mediu alcalin (cationic). Într-un mediu anionic (acid), ei tind să stabilească legături cu minerale, metale şi grăsimi, provocând stări şi mai toxice în organism. Acest fapt va conduce la pierderea aminoacizilor disponibili, privând organismul de materiale de construcție. Chiar dacă veți consuma toate proteinele din lume, organismul nu va reuşi să se regenereze corect dacă nu dispune de aminoacizi biologici.

Aminoacizi

Aminoacizi esențiali (provenind din alimente)

- Cisteină
- Histidină
- Izoleucină
- Leucină
- Lizină
- Metionină
- Fenil-alanină
- Treonină
- Triptofan
- Tirozină
- Valină

Aminoacizi neesențiali (provenind din organism)

- Alanină
- Arginină
- Acid aspartic
- Citrulină
- Acid glutamic
- Glicină
- Hidroxiprolină
- Acid hidroxiglutamic
- Norleucină
- Prolină
- Serină

Musculatura masivă, depusă ca urmare a dietelor bogate în proteine, va fi eliminată în cursul detoxificării, deoarece este vorba de aminoacizi „suprapuşi", care nu sunt neapărat necesari în procesele normale din organism. Când ea este descompusă, proteina eliberează acid fosforic şi acid sulfuric, ambii extrem de toxici şi dăunători pentru țesuturi. Proteina va arde electroliții pentru a converti aminoacizii în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor adverse. Carbohidrații şi grăsimile creează acid lactic şi acid acetic, care presupun acelaşi proces, fără a fi, însă, la fel de nocivi. Din acest motiv, organismul trebuie să îşi completeze zilnic stocul de electroliți. Procesele de alcalinizare şi de ionizare sunt vitale pentru salvarea rinichilor, ficatului şi a altor țesuturi din organism. Organismele care îşi consumă electroliții fără a-i înlocui degenerează până la acidoză severă, ceea ce poate duce la convulsii, comă şi moarte. Cancerul şi alte afecțiuni datorate acidității acute din organism utilizează sodiu şi alți electroliți de alcalinizare într-un ritm alert. Iată încă un motiv pentru care ar trebui să consumăm cantități cât mai mari de fructe şi de legume cu proprietăți de alcalinizare.

Proteinele străine provenite din carne, produse lactate, cereale, ouă şi altele de aceste gen, sunt abrazive pentru mucoasele din organism. Ele induc răspuns limfatic (producere de mucus), care poate provoca acumulări excesive de mucozități în țesuturile şi cavitățile din organism. Mucozitățile acumulate, împreună cu proteinele capturate, vor umple interstițiile şi ganglionii limfatici, cavitățile sinusurilor, creierul, plămânii etc. Coşurile, furunculele şi tumorile sunt manifestări ale acestor

congestii sau aglomerări de toxine. Unele din fazele digestive finale prin care trec aceste materii proteinice au drept efect producerea de acid uric. Acidul uric este abraziv şi iritant, inflamând şi lezând țesuturile. Depunerile de acid uric pot provoca apariția artritei în articulații şi în țesutul muscular. Acidul uric provoacă guta. Cu cât organismul va primi mai multe proteine provenind din carne, cu atât mai mult veți solicita sistemul imunitar şi cu atât mai mult veți crea condițiile apariției unui adevărat „rai" pentru culturile de paraziți. Numeroşi paraziți (inclusiv viruşi, bacterii şi câțiva „băieți mari", cum ar fi viermii şi giardia) se hrănesc din deşeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne.

Carnea ingerată va împrumuta organismului mirosul specific al cărnii intrate în putrefacție (descompunere) în interiorul organismului. Carnea se poate lipi de pereții intestinali provocând intrarea în putrefacție a mucoasei şi învelişului intestinal. Este important de notat că putrefacția transformă proteinele în produşi chimici secundari toxici. Pe de altă parte, fructele şi legumele nu imprimă corpului un miros neplăcut.

Proteinele au proprietatea de a forma acizi, ceea ce poate produce inflamație, provocând distrugerea țesuturilor – adică exact motivul opus pentru care se presupune că ar trebui să le consumăm. Nu susțin că trebuie să evităm consumul de proteine, ci doresc să vă previn asupra cantităților şi tipurilor de proteine adecvate pentru consum. Dietele bogate în nuci, fructe şi legume fortifică organismul, conferindu-i sănătate, hrănindu-l cu cantități abundente de aminoacizi.

Organismul nu poate utiliza „proteinele de tip carne" (grupări de aminoacizi) decât după ce le descompune mai întâi până la aminoacizi simpli. Acest proces este inițiat în stomac, unde sucurile gastrice de HCl (acid clorhidric) transformă pepsinogenul în pepsină. Pepsina inițiază desfacerea acestor structuri proteinice în peptone / polipeptide. Este vorba de un proces de tip acid. După ce stomacul transferă în duoden (intestinul subțire) acest proces de „pregătire în vederea digestiei", enzimele proteolitice din pancreas (care sunt alcaline) vor iniția procesul de convertire a polipeptidelor în peptide. În final, pe măsură ce aceste peptide se deplasează de-a lungul intestinului subțire, peretele intestinal începe să secrete enzime (peptidază) care transformă aceste peptide / peptone în aminoacizi. Acest proces extensiv va priva organismul de o cantitate însemnată de energie vitală, doar pentru a produce materiale de construcție „de mâna a doua".

Proteinele vegetale sunt structuri simple de aminoacizi care privează organismul de mult mai puțină energie. Fiind încărcate de energie electromagnetică, plantele contrabalansează nevoia de energie. Pe de altă parte, proteina din carne este o structură mult mai complexă şi moartă din punctul de vedere al energiei electrice. Aceasta necesită unui proces digestiv mai radical, ceea ce privează organismul de energie vitală. Din cauza conținutului de acid ridicat, consumul mare de proteine din carne este asociat şi cu cancerul de colon, a doua formă de cancer ca răspândire în America zilelor noastre. Anual se înregistrează mii de decese ca urmare a efectelor acumulate în urma alimentației bogate în proteine. Ficatul, pancreasul, rinichii şi intestinele sunt distruse dacă se consumă prea multe proteine din carne. Cantitatea zilnică necesară este cuprinsă între 20 până la 40 g de proteine, însă majoritatea oamenilor consumă zilnic între 150 şi 200 de g.

ENERGIA CĂRNURILOR

Se spune despre carne că încarcă organismul cu energie. Cum această energie este furnizată în special de adrenalina prezentă în țesuturile organice, este vorba doar de o energie simulată, nu de o energie dinamică. Dacă ați merge vreodată la un abator, ați vedea şi ați simți groaza prin care trec aceste biete ființe înainte de a fi sacrificate. Din punct de vedere fiziologic, frica exercită presiune asupra zonei medulare a glandelor suprarenale, declanşând producerea de epinefrină, sau ceea ce este cunoscut sub denumirea populară de „adrenalină". Epinefrina este un neuro-transmițător care stimulează trecerea energiei prin sistemul nervos către țesuturile din organism. Aceasta este cea care le creează consumatorilor de carne senzația de surplus de energie. Totuşi, după ce ani de zile ați consumat carne încărcată de adrenalină, glandele suprarenale se vor uza, devenind leneşe în producerea de neuro-transmițători proprii. Primul efect este scăderea tensiunii arteriale (tensiunea sistolică sub 118 este o tensiune scăzută). Pe măsură ce vom transmite ereditar această epuizare a glandelor suprarenale, generațiile care vor urma pot suferi de scleroză multiplă, boala Parkinson,

boala Addison şi alte afecţiuni neurologice care se instalează în organism ca urmare a unei lipse cronice de neuro-transmiţători.

Hipertensiunea poate fi efectul unei epuizări funcţionale a suprarenalelor. Dacă glandele suprarenale sunt slăbite, organismul nu mai reuşeşte să producă steroizi (antiinflamatoarele de care avem nevoie), deoarece carnea generează o mare aciditate (ceea ce va amplifica şi mai mult procesele inflamatorii). Organismul va începe să utilizeze colesterolul în locul steroizilor acolo unde este prezentă inflamaţia. Aceasta devine o problemă extrem de gravă, deoarece în condiţii de acidoză, lipidele se lipesc şi formează plăci „în” şi „pe” ţesuturi.

Energia provenind din consumul de carne se poate datora şi hormonilor de creştere cu care sunt hrănite vitele (sau alte animale), cu scopul de a stimula creşterea rapidă. Energia trebuie întotdeauna să fie dinamică sau celulară, nu indusă de stimulente. O sursă de energie dinamică o reprezintă alimentele în stare crudă, care se caracterizează prin alcalinitate, conţinut adecvat de electroliţi, electricitate, aminoacizi, compuşi sinergici adecvaţi şi complexe (vitamine, minerale, flavone şi altele).

CHEMARE LA ACŢIUNE

Este momentul ca oamenii să renunţe la consumul toxic de produse de provenienţă animală, care, în prezent, au concentraţii atât de mari de hormoni toxici, antibiotice, compuşi chimici industriali şi altele, încât au devenit adevărate bombe cu ceas pe punctul să explodeze în interiorul organismului. *Suntem capabili* să depăşim degradarea şi toxicitatea şi să ne ridicăm cu bucurie spre vitalitatea şi curăţenia interioară pe care numai o alimentaţie bazată pe fructe şi legume crude ni le poate oferi. O astfel de dietă va rupe lanţurile furiei şi deprimării, eliberându-ne şi permiţându-ne să trăim liberi în lumina sănătăţii vibrante.

Încercaţi timp de şase săptămâni un regim fără carne şi produse din carne şi veţi constata diferenţa pe propria piele. Una este să citeşti despre un subiect şi să îţi formezi o opinie pornind de la o anumită condiţionare în gândire, şi alta este să treci tu însuţi prin experienţa respectivă.

Orice formă de viaţă transmută compuşi şi elemente în alţi compuşi şi în alte elemente. Acest proces nu este încă pe deplin înţeles de oamenii de ştiinţă contemporani. Organismul poate să creeze şi creează, într-adevăr, aminoacizi din carbohidraţi şi grăsimi. Organismul utilizează elementele constitutive ale alimentelor, în special cele adecvate pentru utilizare biologică, în scopul de a îşi menţine starea de sănătate şi a se regenera.

Natura are nenumărate enigme care aşteaptă să fie descoperite. Mentalul care supra-reacţionează în permanenţă, are capacitatea de a menţine trează atenţia şi deschiderea sufletului pentru această lume, pe termen nelimitat. Mintea este asemenea omului care îl caută pe Dumnezeu, nădăjduind să descopere întreg adevărul, deşi acesta se află chiar sub nasul lui. Mintea (intelectualismul) are tendinţa de a demonta lucrurile, încercând să înţeleagă cum sunt alcătuite. Sufletul ştie deja cum sunt făcute lucrurile. Eliberaţi-vă de pretenţiile intelectualiste şi bucuraţi-vă de simplitatea naturii şi a lui Dumnezeu. Şi astfel nu veţi mai risipi energie. Transformaţi-vă într-un consumator de hrană crudă, hrană vie, şi vă veţi bucura de vitalitate şi de o sănătate robustă. Din acest motiv veţi fi mult mai fericiţi.

DIETELE BOGATE ÎN PROTEINE POT PROVOCA MOARTEA

Cercetările întreprinse de câteva dintre cele mai prestigioase instituţii de învăţământ (printre care aş aminti Simmons College şi Harvard University, conform rapoartelor publicate în *New England Journal of Medicine* şi *The Archives of Internal Medicine*) au demonstrat, de atâtea ori, că proteina provenind din carne este toxică pentru organismul uman dacă se absoarbe prin pereţii intestinali. Acest aspect va provoca acidoză, va afecta răspunsul imunitar şi va favoriza dezvoltarea paraziţilor. Următoarea listă rezumă ideile abordate în secţiunea anterioară, referitoare la motivele principale pentru care trebuie să evităm consumul de carne şi dietele bogate în proteine.

• Structura proteinică nu poate fi utilizată ca atare de organism, ea trebuind să fie mai întâi descompusă în elementele constitutive simple, care se numesc aminoacizi, pentru ca organismul să o poată utiliza. Acest proces *consumă* energie, în loc să o genereze.

• Prin digestia şi metabolismul proteinelor se formează numeroşi acizi, inclusiv acidul uric (care provoacă guta), acidul fosforic şi acidul sulfuric. Aceşti acizi au o acțiune iritantă şi inflamatoare asupra țesuturilor. Ei stimulează şi răspunsul nervos, ceea ce conduce la hiper-activitatea țesuturilor.

• Proteina este un compus de azot, cu conținut bogat în fosfor, care, consumată în cantități mari, va priva organismul de calciu şi de alți electroliți.

• Proteinele generează o mare aciditate, scăzând echilibrul pH-ului din organism. Aceasta provoacă inflamații ale țesuturilor şi degradarea lor, conducând la moartea acestora.

• Proteinele nu sunt utilizate de organism drept combustibil; ele sunt blocuri de construcție şi agenți de transport. Când proteinele sunt descompuse până la aminoacizi prin digestie, funcția principală pe care o îndeplinesc este creşterea şi regenerarea țesuturilor. În afara oxigenului, zaharurile simple reprezintă principalul combustibil de care are nevoie organismul. Când încercăm să slăbim arzând proteine pe post de combustibili, această activitate va genera descompunerea grăsimilor. Din păcate, ea mai provoacă şi degradarea țesuturilor. În acest fel, vă puteți distruge țesuturile hepatic, pancreatic şi renal, prin faptul că veți arde blocurile de construcție, în loc ca organismul să utilizeze combustibilul adecvat.

• La persoanele suferind de o slăbiciune a glandelor suprarenale, o alimentație bogată în proteine va obliga ficatul să producă mari cantități de colesterol, care va începe să formeze plăci în întregul organism, dar mai ales la nivelul sistemului vascular, al ficatului şi rinichilor. De asemenea, va fi inițiat procesul de formare a calculozei la nivelul ficatului şi al colecistului.

• Proteinele animale putrezesc în interiorul organismului, imprimând corpului un miros specific. Aceşti produşi de putrefacție formează o adevărată hazna încărcată de toxine, care se acumulează în intestine şi țesuturile organismului, atât în interstiții, cât şi în celule. Aceasta nu numai că formează un mediu de cultură propice pentru paraziți, însă aciditatea va produce inflamație care blochează respirația celulară, conducând, în final, la moartea celulei.

• Consumul mare de proteine nu este adecvat speciei umane şi nici sănătos din punct de vedere fiziologic.

• Creşterea animalelor, ca resursă alimentară, a făcut ravagii din punct de vedere economic, ai mediului şi spiritual. Noi distrugem practic pădurile şi zonele verzi pentru a crea noi locuri de păşunat, ceea ce distruge planeta în multe privințe. Creşterea animalelor afectează producerea oxigenului necesar vieții, diminuează protecția față de fenomenul de încălzire globală, distruge frumusețea planetei, limitează protecția împotriva erodării solului, diminuează recoltele de fructe şi legume, creşte cantitatea de produşi secundari toxici de proveniență animală, reduce suprafețele cultivabile şi nivelurile de oxigen pentru cultura cerealelor şi distruge habitatul animalelor sălbatice. Secătuim mii de hectare de teren pentru a cultiva tone de cereale cu care sunt hrănite bovinele şi alte animale de consum.

• Dietele pe bază de proteine conțin cantități excesive de epinefrină (adrenalină), care provoacă agresivitate, furie şi eşec funcțional la nivelul suprarenalelor celor care le consumă.

• S-a demonstrat că provoacă apariția cancerului de colon. Sunt suspectate şi de producerea cancerului hepatic şi pancreatic. Acumularea de materii intrate în putrefacție din sistemul limfatic este cauza posibilă care declanşează formarea limfoamelor.

• S-a constatat că în comunităţile unde se consumă multă carne, durata de viaţă este mult mai redusă. Un exemplu în acest sens îl constituie populaţia Intuit din Alaska de Nord şi Canada, în rândul căreia media de viaţă este de aproximativ cincizeci de ani.

• Carnea nu este altceva decât o concentrare de celule moarte sau agonizante, trăind într-o hazna de sânge stricat, intrat în putrefacţie. Iar oamenii numesc această hazna alimentaţie benefică.

• Carnea stimulează, irită şi inflamează organele sexuale, în special glanda prostatei, ducând astfel la apariţia prostatitei.

• În prezent, carnea animalelor de consum este încărcată cu hormoni de creştere, antibiotice, pesticide, erbicide, deşeuri nucleare, nivel crescut de adrenalină şi alte substanţe toxice preluate din poluarea atmosferică şi a solului. Toate aceste elemente sunt considerate cancerigene. La vaci, porci şi găini, incidenţa formelor de cancer este mai mare ca niciodată. Iar oamenii se hrănesc cu acestea. Unii producători de carne (fermieri sau crescători de animale) şi-au pierdut orice urmă de integritate morală şi de decenţă şi dau la tocat vacile, porcii şi găinile bolnave şi agonizante, amestecând această carne „moartă", adeseori „bolnavă", în hrana obişnuită a animalelor. Toate aceste practici duc la apariţia unui maladii ca „boala vacii nebune" sau boala „copita şi botul". Constatăm cu toţii acest lucru, mai ales în Europa, unde crescătorii de animale îşi hrănesc vitele cu carne provenind de la oi moarte. Vacile sunt animale vegetariene. Nici porcii nu sunt, prin definiţie, carnivori. Aceste practici creează acidoză şi îmbolnăvesc animalele, aşa cum îi îmbolnăvesc şi pe oameni.

• Dietele cu conţinut proteinic ridicat scad nivelul de mangan din organism, ceea ce poate provoca spasme, convulsii, probleme de transmitere a impulsurilor neuronale (miastenie, S.O.B., aritmie cardiacă, inclusiv fibrilaţii, şi altele), probleme neuromusculare, boala Parkinson şi boala Lou Gehrig.

• Carnea abundă în celule roşii moarte (hemoglobină), cu conţinut mare de fier. Deşi fierul este un mineral, dacă este consumat în cantităţi excesive, va deveni nociv pentru organism, mai ales fierul ionizat (nu fierul de provenienţă vegetală). Toxicitatea fierului va produce o multitudine de reacţii organice, printre care se numără:

– scăderea nivelului de crom (necesar în afecţiunile legate de transferul de insulină);
– scăderea nivelului de zinc (necesar în producerea insulinei şi a energiei);
– lezarea ţesuturilor hepatice, pancreatice şi renale;
– scăderea nivelului de calciu şi a absorbţiei şi utilizării calciului;
– creşterea nivelului de sodiu (ceea ce va produce edeme);
– creşterea nivelului de azot şi de fosfor (ceea ce va spori acidoza);
– ameţeli, tulburări de echilibru şi stări spastice datorate scăderii nivelului de mangan;
– consumul de carne duce la creşterea tensiunii arteriale, prin retenţie de apă şi coagularea lipidelor;
– consumul de carne asociat cu aportul suplimentar de vitamina C intensifică asimilarea fierului, conducând astfel la creşterea toxicităţii fierului;
– consumul de carne roşie este asociat cu creşterea compuşilor de tip N-Nitroso din culturile de bacterii intestinale, care pot produce cancer de colon;
– consumul de carne este recunoscut a fi cauza principală care conduce în mod direct la degradarea danturii.

Acestea sunt doar câteva exemple ale cauzelor care duc la distrugerea rasei umane ca urmare a consumului ridicat de proteine animale. Trezeşte-te şi bucură-te de viaţă fără produse animale. Corpul îţi va fi recunoscător pentru ceea faci pentru el, fiindcă va scăpa de mirosul neplăcut şi va vibra de sănătate. Iubiţi-vă planeta şi animalele alături de care convieţuim.

PROTEINĂ COMPLETĂ SAU LEGENDĂ COMPLETĂ?

Ideea că organismul uman ar avea nevoie de hrană bogată în aminoacizi „completți" sau „proteine complete" este o mare poveste. De mulți ani ne luptăm cu aceste informații eronate. În principal, acestea încearcă să vă convingă că dacă nu consumați la fiecare masă alimente care conțin toți aminoacizii esențiali, nu veți dispune de elementele necesare creării unei „proteine complete" şi, prin urmare, organismul va suferi de carență de proteine. Acesta este principalul argument în sprijinul consumului de carne şi de produse lactate sau al consumului de produse din soia, fasole şi făină albă. Gândiți-vă totuşi la următoarele aspecte:

• În ce constă alimentația unui cal, a unui elefant sau a unei vaci? Sunt animale erbivore, iar forța lor este binecunoscută. Regimul lor alimentar constă în exclusivitate din iarbă şi masă vegetală. Dacă ar avea nevoie de atât de promovata „proteină completă", probabil că şi-o procură din plante.

• Iarba formează 70-80% din alimentația urşilor grizzly. Urşii nu mănâncă multă carne. Dacă totuşi o fac, în general ei caută structuri lipidice (şi nu proteinice). Urşii sunt omnivori.

• Oamenii sunt specia superioară de pe scara evoluției, încadrați în clasa frugivorelor, ceea ce înseamnă că organismul uman nu a fost conceput pentru a consuma carne.

• Adepții consumului de alimente crude, care au o dietă echilibrată constând din fructe, legume şi nuci, nu suferă niciodată de carențe de aminoacizi necesari pentru menținerea sănătății. Dimpotrivă, aminoacizii de proveniență vegetală sunt încărcați cu mai multă energie şi mai uşor de descompus şi de utilizat de organismul uman. Digerarea cărnii, în vederea extragerii aminoacizilor din componența sa, presupune declanşarea unor procese mai radicale, care vor priva organismul de energie. Celălalt aspect important este că proteinele provenind din carne produc reacții acide în organism, mărind şi mai mult acidoza, în timp ce produsele vegetale produc reacții alcaline, reducând astfel acidoza.

Organismul uman are nevoie de hrană vie pentru a fi viu. Dacă elementele nu provin din fructe, nuci şi legume organice, proaspete, atunci nu aveți nevoie de ele! În plus, obiceiul de a mânca țesuturi alterate, putrede şi moarte – inclusiv celulele moarte ale sângelui intrat în descompunere – nu este un obicei sănătos.

Prin însăşi constituția sa, organismul uman nu a reuşit să se adapteze la noile condiții de viață, în noul mediu artificial care a înlocuit mediul natural. Rezultatul este permanenta luptă dintre om şi mediul în care trăieşte. Iar efectul acestui dezacord este degradarea generală a corpului uman, ale cărei simptome au primit numele de boală.

Profesor Hilton Hotema, *Man's Higher Consciousness* (*Conştiința Superioară a Omului*)

MODULUL 4.3 – Substanțe Iritante şi Stimulatoare

Majoritatea oamenilor preiau prin consum alimentar o cantitate însemnată de substanțe iritante şi de stimulatoare sau excitanți, denumite astfel fiindcă aceste elemente fie *irită*, fie *excită* activitatea țesuturilor, provocând în acest mod producerea excesivă de mucus şi hiper-activitatea sau hipoactivitatea țesuturilor respective (organe, glande etc.). Ca urmare a acestui abuz, în final țesuturile respective vor ceda, ceea ce va duce la tulburări cronice şi degenerescente. Câteva dintre substanțele iritante pe care le consumă oamenii zilnic, conştient sau inconştient, sunt piperul negru, cafeina, sarea, MSG (monoglutamat de sodiu) conservanții, zahărul artificial sau rafinat. Lista poate continua cu multe alte exemple.

Aceşti compuşi irită mucoasa tractului gastrointestinal, provocând descărcarea de mucozități, care se congestionează şi devin compacte. De asemenea, ei provoacă inflamații la nivelul întregului organism, deoarece majoritatea lor sunt acizi, sau generatori de căldură, inițiind

astfel răspunsul imun. Totuşi, în domeniul sănătății, *Capsicum* (boia din ardei iute) este larg folosit atât în tratarea hipertensiunii arteriale, cât şi în accelerarea circulației sanguine. Boiaua nu este la fel de iritantă ca piperul negru. Însă, cum boiaua roşie irită mucoasa tractului gastrointestinal, ea poate provoca producții de mucus în exces. Aglomerarea de mucus este problema centrală care determină apariția stărilor congestive, printre care se numără inflamațiile sinusurilor, bronşitele, pneumoniile şi otalgiile.

Dacă o persoană îşi schimbă stilul de viață şi adoptă o dietă formată din alimente vii, naturale şi în stare crudă, în organism se vor produce modificări importante. Cu cât veți consuma mai mult hrană crudă, cu atât se va purifica şi organismul, devenind mai sănătos. Iar la un moment dat, nu veți mai putea consuma mâncăruri picante. Boiaua de ardei iute, ceapa şi chiar usturoiul vor deveni iritante pentru organism.

Stimulentele sunt unele dintre lucrurile pentru care oamenii au făcut o adevărată pasiune. Consumăm anual sute de kilograme de astfel de substanțe. Cafeaua, ceaiul şi apa carbogazoasă sunt consumate în cantități mai mari decât oricând. Aceste băuturi (fiind bogate în taninuri, alcaloizi, acid fosforic, acid sulfuric şi altele) nu numai că stimulează țesuturile, însă au şi efecte adverse. Ştiți ce se întâmplă cu betonul dacă turnați o băutură carbogazoasă pe el? Se fisurează. Ştiți ce se întâmplă cu o bucată de carne pusă într-un pahar cu băutură carbogazoasă? Acelaşi lucru – se alterează. Substanțele efervescente din băuturi inflamează şi distrug învelişul tractului gastrointestinal, fără a mai aminti ficatul şi rinichii.

În prezent, cafeaua şi sortimentele de ceai comercializate pe piață sunt produse care înregistrează un consum ridicat. Aceste băuturi irită şi stimulează ficatul, tractul gastrointestinal, inima, sistemul endocrin (tiroida, suprarenalele, hipofiza, timusul şi restul) şi rinichii. Clismele cu cafea sunt foarte populare printre adepții menținerii sănătății. Nu recomand aceste metode, deoarece ele excită activitatea intestinală şi hepatică. Cu alte cuvinte, ele stimulează activitatea exacerbată a acestor țesuturi, provocând, în cele din urmă, o iritație extremă şi constipație severă. Folosiți mai degrabă mixturile benefice din plante medicinale destinate regenerării florei intestinale, fiindcă nu creează dependență şi sunt capabile să curețe intestinele şi să restabilească funcțiile. (Consultați „Ghidul de Resurse" de la sfârşitul cărții, care conține recomandări privind firmele producătoare de formule terapeutice benefice, pe bază de plante medicinale.)

Ciocolata este un alt excitant, iar bărbaților, femeilor şi copiilor le place să mănânce multă ciocolată. Ciocolata este extrem de acidă şi are un conținut ridicat de acid oxalic. Dacă organismul este preponderent acid şi mai consumați şi alimente cu conținut ridicat de oxalați, aceşti oxalați vor stabili legături cu calciul ionic, provocând formarea pietrelor de oxalat de calciu, cum sunt calculii renali.

Alcoolul şi zahărul rafinat sunt alți excitanți preferați de societatea de consum contemporană. Sunt puternic acide şi formatoare de mucozități. Berea suplimentează cantitatea de drojdie din organism, ceea ce va induce pofta de mai mult zahăr rafinat, menținând astfel caruselul în mişcare. La diabetici, alcoolul menține ridicată concentrația de zahăr din sânge şi stimulează activitatea glandelor suprarenale, provocând o şi mai mare epuizare la acest nivel. Fireşte, fermentarea în stomac a zaharurilor din alimente va produce alcool. Vinul organic, natural, este singurul alcool pe care l-aş recomanda, dar consumat cu moderație.

Zaharurile rafinate generează aciditate, stimulând astfel organismul să producă o cantitate mare de mucus. După cum menționam anterior, mucozitățile tind să se congestioneze ceea ce va conduce la alergii, bronşite, pneumonie, gripă, răceală, oreion, sinuzită şi toate celelalte stări de „congestie". Fiind acide, zaharurile rafinate contribuie la inflamația țesuturilor.

Carnea este un alt excitant alimentar, binecunoscut pentru faptul că provoacă iritații şi inflamații ale țesuturilor. După cum aminteam în secțiunea anterioară, carnea conține concentrații mari de antibiotice, hormoni, deşeuri nucleare, steroizi, adrenalină, pesticide, erbicide şi mulți alți compuşi chimici de natură toxică. Toate aceste substanțe sunt excitante, puternic iritante şi supresoare, se combină şi se regăsesc în țesutul cărnii. Aceste substanțe chimice (şi adrenalina) vă pot crea o senzație temporară de încărcare cu energie, numai că vor induce ulterior oboseală. Fiind bogată în azot, carnea elimină calciul. Este necesară menținerea echilibrului dintre calciu şi fosfor. La carne, raportul dintre fosfor şi calciu este ridicat, în favoarea fosforului, în timp ce la plante şi legume, raportul dintre aceste două minerale esențiale este echilibrat.

Tractul gastrointestinal al omului este de patru ori mai mare decât cel al carnivorelor (feline etc.), având o capacitate de asimilare de o mie de ori mai mare. Deoarece proteina din carne intră foarte rapid în putrefacție şi deoarece tractul gastrointestinal are o lungime atât de mare, carnea va putrezi în interiorul organismului înainte de a avea şansa să fie eliminată. Procesul de putrefacție provoacă acidoză, care va inflama şi distruge, în cele din urmă, celulele. Fireşte, această situație va invita câțiva „prieteni" de-ai noştri să ne „paraziteze". Aceste tipuri de paraziți sunt extrem de nocive pentru celulele, țesuturile, organele şi glandele deja epuizate. Carnea este mediul de producere a acidului sulfuric şi a acidului fosforic, ambii puternic excitanți, inflamatori şi distructivi pentru țesuturi.

Energia trebuie să fie dinamică sau celulară, niciodată nu poate fi indusă prin intervenția unor stimulente externe. Dacă se impune consumul de stimulente pentru procurarea de energie, acest lucru nu face decât să confirme că în organism s-a instalat deja o slăbiciune. Pe termen lung, substanțele iritante şi stimulentele nu fac decât să epuizeze şi mai mult şi să distrugă țesuturile (organe, glande). Sistemul nervos (simpatic, parasimpatic şi autonom) şi inima sunt cele mai serios afectate de substanțele iritante şi excitante. Aceste substanțe provoacă palpitații şi aritmie cardiacă, ca şi dezechilibre neurologice.

Renunțați la stimulente şi iritante şi eliberați-vă organismul! Încercați, în schimb, să trăiți experiența energiei dinamice, o energie care explodează din celulele sănătoase. Substanțele iritante şi excitante oferă iluzia energiei temporare, care, pe termen lung, va slăbi şi distruge organismul. Renunțați la consumul produse alimentare puternic acide, iritante şi excitante, care vă transformă în robii unui obicei prost, făcându-vă să resimțiți nevoia constantă de stimulente. Aceste tipuri de alimente slăbesc organismul şi îl intoxică şi mai mult. Animalele nu mănâncă substanțe iritante şi excitante. Atunci, noi de ce trebuie să o facem?

Viața este o luptă permanentă pentru aer curat. Oferiți plămânilor organismului uman aer proaspăt, curat şi nepoluat, respectați toate celelalte reguli de întreținere a sănătății şi vor dispărea motivele invocate de ştiință pentru care omul nu poate trăi veşnic.

Profesor J. S. Haldane, astronom englez

MODULUL 4.4 – Vaccinuri: Acele cu Otravă

Conceptul de „cui pe cui se scoate" este utilizat frecvent ca metodă terapeutică alopată (medicală) şi homeopată (mai apropiată de natură). În lumina acestei noțiuni, unul dintre cele mai nocive concepte, adeseori o practică fatală, pe care le-a elaborat ştiința este aceea a inoculării sau „vaccinării", adică injectarea în organism a unor paraziți, în speranța că organismul va dezvolta o reacție imună, cu scopul de a-i combate. Motivul practicării unor proceduri de acest gen este că paraziții (microbii) sunt considerați a fi cauza apariției majorității bolilor. În prezent, ştiința a început să se distanțeze uşor de acest concept, înlocuindu-l cu cel al cauzalității genetice, adică teoria conform căreia de vină sunt genele sau „băieții răi".

Un excelent exemplu al sofismului „cui pe cui se scoate" este vaccinul antipoliomielitic. Teoria este următoarea: pentru a construi imunitatea împotriva acestui virus, organismul trebuie să primească o cantitate suplimentară din acest virus, însă în doze mici. Raționamentul este că organismul îşi va dezvolta imunitatea față de virus, producând anticorpi pentru a-i combate, ceea ce va crea o reacție imună mai rapidă sau de ignorare a acestui agent patogen (virus). Se speră că, în acel moment, celula imunitară fie va distruge celula virală înainte ca situația să scape de sub controlul organismului, fie va ignora pur şi simplu patogenul. Cu alte cuvinte, el va rămâne prezent în organism, însă în formă inactivă.

După părerea mea, acesta este un raționament absurd, iar realitatea confirmă că am dreptate. Imediat după introducerea vaccinului antipoliomielitic, incidența cazurilor de poliomielită a crescut până la 680%, conform dezvăluirilor şi rapoartelor prezentate de dr. Leonard Horowitz în cartea sa intitulată *The Emerging Viruses* (*Viruşi Noi*). Un articol publicat în urmă cu câțiva ani, în ziarul *Tampa Tribune,* relata cazul unui nou-născut care contractase poliomielită în urma vaccinării. Acelaşi fenomen se produce şi după vaccinarea antigripală. Câte persoane dintre cunoscuții

dumneavoastră au făcut vaccinul împotriva gripei şi s-au îmbolnăvit totuşi de gripă? Iată încă un exemplu al prostiei acestor practici nocive şi încă una care s-a petrecut de mii de ori.

Nimeni nu ar trebui să conteste pericolul pe care îl prezintă vaccinurile. Vaccinul contra pojarului, oreionului, rubeolei şi poliomielitei conțin viruşi vii, dar slăbiți. Deşi responsabilii din domeniul sănătății susțin că poliomielita a fost eradicată în Statele Unite încă din anul 1979, ei omit să menționeze că toate cazurile de poliomielită înregistrate de atunci şi până în prezent sunt într-adevăr cauzate de vaccinarea anti-polio sau că această maladie este acum altfel denumită: meningită spinală. Oare când ne vom ridica fruntea din țărână şi vom privi spre cer?

Un organism curat şi plin de vitalitate nu se îmbolnăveşte niciodată. El are un sistem imunitar puternic şi o capacitate incredibilă de a se proteja. Imunitatea naturală durează toată viața, în timp ce imunitatea dobândită prin vaccinare are viață scurtă – conform estimărilor, ea are o durată de cel mult şapte ani. Uităm că natura (Dumnezeu), prin regnul vegetal, ne pune la dispoziție tot ce avem nevoie. Este cu mult mai bine să folosim antiparazitare, astringente şi proliferante de proveniență vegetală pentru a dezintoxica şi fortifica organismul, decât să-l poluăm cu chimicale artificiale toxice, paraziți activi şi proteine străine.

Multe vaccinuri sunt rezultatul unor experimente întreprinse în urma colaborării mai multor echipe. Un astfel de experiment s-a produs prin eforturile concertate ale organizației Kaiser Permanente din California de Sud şi Centrului American pentru Controlul Bolii (CDC), cu binecuvântarea OMS (Organizația Mondială a Sănătății). În cadrul acestui proiect mixt, desfăşurat în perioada 1989-1991, a fost folosit virusul de pojar Edmonston-Zagreb (E-Z) pe un eşantion de 1500 de copii de culoare şi latino-americani săraci, majoritatea din Los Angeles. Acest experiment fusese încercat anterior în Africa, Haiti şi Mexic, cu rezultate dezastruoase. Foarte mulți copii au murit atunci imediat după ce au fost vaccinați, iar mulți alții de pe urma efectelor imuno-supresoare ale vaccinului, care a determinat incapacitatea organismul de a lupta împotriva acțiunii altor agenți patogeni (*Cancer Cover-Up [Genocide]* de Kathleen Deoul. Vezi „Bibliografie".)

Vaccinările au condus la apariția imuno-supresoarelor şi mutațiilor, provocând suferințe inimaginabile, din cauza cărora mulți au de pătimit şi în prezent. Oamenii şi modul în care se folosesc de descoperirile ştiințifice au provocat durere şi suferințe inutile, uneori chiar moartea, din cauza ignoranței şi a dorinței unora de a controla natura şi pe semenii lor. Boli ca Sindromul Războiului din Golf, SIDA, cancerul, mutațiile produse în organism şi o mulțime de alte afecțiuni pot fi direct asociate cu vaccinările. Deoarece majoritatea vaccinurilor sunt structuri vii, obținute din țesuturi umane sau animale, cum ar fi extracte din țesut de rinichi de maimuță, embrioni umani şi bovini, inimă de pui şi placentă umană, contaminarea cu aceşti viruşi (aceste vaccinuri), ca şi mutațiile acestora, constituie o realitate. Dacă natura ştie să îşi mențină permanent starea de echilibru şi armonie, vanitatea omului a dus la apariția unor mutații grave şi mari dezechilibre ecologice, provocând o cohortă de efecte devastatoare, care curând vor deveni cutremurătoare.

Barbara Loe Fisher, preşedinta Centrului Național de Informare pentru Vaccinare (NVIC), un grup de protecție a consumatorului cu sediul în Virginia (Statele Unite), susține că vaccinurile sunt direct răspunzătoare pentru creşterea numărului de copii şi adulți care suferă de tulburări ale sistemului imunitar şi neurologic, hiperactivitate de sistem, incapacitate de învățare, astm, sindromul de oboseală cronică, lupus, artrită reumatoidă, scleroză multiplă şi atacuri cerebrale. Ea lansează apelul de a se efectua studii de monitorizare a efectelor pe termen lung ale campaniilor de vaccinare în masă şi cere medicilor să certifice că aceste vaccinuri nu prezintă nici un fel de pericol pentru populație. Mult succes în această inițiativă!

Cercetările şi cazurile raportate în Statele Unite, Marea Britanie, Africa, Noua Zeelandă şi din întreaga lume furnizează dovezi copleşitoare ale faptului că aceste vaccinuri sunt toxice, nocive, şi că reprezintă o practică letală. Puneți-vă singuri întrebarea: De ce guvernul nostru şi alte agenții create cu scopul precis de „a proteja" populația americană, cum ar fi Centrul pentru Controlul Bolii (CDC), Administrația pentru Medicamente şi Alimente (FDA), Comitetul Consultativ pentru Vaccinuri şi Produse Biologice Asociate (VRBPAC), Comitetul Consultativ pentru Practici Imunitare (ACIP), Serviciile pentru Resurse Umane (HRS), permit cu bună ştiință perpetuarea acestor atrocități? Care este diferența dintre ce se întâmplă acum şi ce se întâmpla în Germania nazistă, când au fost ucişi sute de mii de evrei? Diferența constă în faptul că acum aceste practici sunt legiferate şi s-au răspândit în întreaga lume. Ele implică acum milioane de oameni. Iar

concluzia este una singură: banii. Cei responsabili de această situație probabil merg la biserică gândindu-se că în acest fel nu vor mai trebui să plătească pentru asemenea atrocități. Dacă vă închipuiți cumva că raiul este pe pământ, mai gândiți-vă o dată!

Numeroase reviste medicale (inclusiv prestigioasa publicație britanică *Lancet*) au raportat câteva dintre efectele secundare ale acestor vaccinuri „ucigaşe". Printre acestea se numără efectele secundare ale vaccinului împotriva pojarului, care a fost asociat cu astmul şi unele afecțiuni de tip alergic. Inocularea de DPT (difterie-pertussis-tetanos), care s-a făcut pentru prima oară în anii 1940, s-a soldat cu rezultate dezastruoase, extinse la scară largă, printre care un număr însemnat de decese. Cu toate acestea, vaccinul a fost legiferat în unele țări. Japonia l-a interzis. Vaccinul DPT este asociat în special cu leziuni cerebrale şi tulburări neurologice (scleroză multiplă, boala Parkinson, boala Lou Gehrig şi altele).

Vaccinul împotriva virusului hepatitei B se remarcă din mai multe motive. În primul rând, hepatita B nu este o afecțiune greu de depăşit. Peste 90% dintre cazurile de hepatită B sunt vindecate, iar eu nu am văzut niciodată un singur caz care să *nu poată fi vindecat* pe cale naturală. Cu toate acestea, împotriva acestei forme de hepatită a fost creat un vaccin şi inoculat la milioane de oameni. În prezent, vaccinul este asociat cu artrita, diabetul, unele afecțiuni vasculare, paralizia Bell, scleroza în plăci şi multe alte boli neurologice. În Noua Zeelandă s-a consemnat faptul că incidența diabetului a crescut cu 60% în urma introducerii vaccinării împotriva hepatitei B. Într-un articol publicat de revista britanică medicală *The British Medical Journal*, se făcea legătura între vaccinul împotriva hepatitei B, pe de o parte, şi autism şi sindromul colonului iritabil, pe de altă parte. Unul dintre cele mai grave cazuri la care am fost martor este cel al unei fetițe de un an şi patru luni din Texas care a fost vaccinată împotriva hepatitei B la vârsta de trei luni, iar imediat după aceea a intrat în convulsii constante. Şi-a pierdut temporar vederea, iar globul ocular stâng i s-a răsucit spre stânga. A contractat hepatită şi leziuni cerebrale şi a făcut o formă severă de scolioză. Au fost necesare două luni pentru a o ajuta să scape aproape complet de convulsii. I-a revenit vederea, iar inflamația ficatului s-a mai redus. Acesta a fost într-adevăr unul din cele mai nefericite cazuri, însă unul reprezentativ pentru ceea ce se petrece în prezent în comunitatea medicală.

Pentru a adăuga la boală şi insulta, cercetările au demonstrat că virusul HIV a fost introdus în vaccinul împotriva hepatitei B în patru din cele mai mari oraşe din Statele Unite. Conceput inițial ca armă biologică, virusul HIV a fost introdus mai întâi în grupurile etnice sărace şi în comunitățile de homosexuali. Dr. Horowitz autorul lucrării *Viruşi Noi*, a întreprins investigații ample şi susținute în acest domeniu, reuşind să strângă o întreagă remorcă de documente care fac trimitere la nume celebre şi care mai conțin perioada şi locul în care s-a produs acest experiment. Ce gândire diabolică a putut să nască şi să inițieze acest proces este o chestiune care mă depăşeşte. Oare ce s-a întâmplat cu jurământul pe care îl depun medicii: „Mai întâi de toate, nu voi vătăma pe nimeni"?

Analistul în probleme de vaccinare, Neil Z. Miller, pune sub semnul întrebării necesitatea vaccinării împotriva poliomielitei, atâta timp cât acest vaccin provoacă fiecare nou caz de poliomielită din țara noastră. Miller insistă asupra faptului că înaintea campaniei de vaccinare în masă, program inițiat în urmă cu cincizeci de ani, în Statele Unite nu existau cazuri de cancer de proporții epidemice; că remediile auto-imunitare abia dacă erau cunoscute; şi că autismul infantil nu exista. În cursul vieții lor, copiii noştri fac între douăzeci şi treizeci de vaccinuri diferite, fiecare având efecte pustiitoare. De ce ne surprinde atunci că incidența formelor de diabet juvenil a crescut la 600 000 de cazuri în fiecare an şi că este în continuă creştere? Acest exemplu este reprezentativ pentru majoritatea bolilor existente.

Aceia dintre noi care tratează cancerul sunt îngroziți de aroganța care domneşte în cercurile medicale şi ştiințifice, care au creat acest monstru numit „vaccin". Medicii şi cercetătorii care nu înțeleg ce este sănătatea şi cum funcționează natura perseverează în eforturile lor nesfârşite de a ne distruge prin intermediul practicilor medicale „moderne", susținând că „Aceasta este calea".

Problema contaminării i-a sâcâit întotdeauna pe producătorii de vaccinuri. În cursul celui de-al doilea război mondial, un vaccin produs împotriva febrei galbene şi obținut din ser sanguin uman a fost contaminat din neglijență cu virusul hepatitei şi administrat soldaților în această formă. Rezultatul a fost o epidemie de hepatită în armata americană, ocazie cu care s-au înregistrat 50 000 de cazuri de îmbolnăvire în rândul celor vaccinați.

Aş dori să menţionez şi virusul simian numărul 40 – cunoscut şi sub denumirea de Sim-40 sau virusul SV-40. Virusul a fost creat la începutul anilor ’50, în urma contaminării vaccinurilor antipoliomielitice obţinute din extract de ţesut renal de maimuţă. Mi-am concentrat atenţia asupra acestui virus câţiva ani, care, conform cercetărilor, dezvoltă cancer la animale, putând fi asociat cu anumite forme de cancer pulmonar (mezoteliom) şi cancer al măduvei osoase (mielom multiplu).

Contemporanii noştri sunt probabil mai intoxicaţi şi mai epuizaţi decât a fost vreodată omul în istoria omenirii. Prin transmiterea ereditară a informaţiei genetice, sistemul imunitar este mai slăbit ca niciodată. Fiindcă oamenii au ales calea pe care o urmează în prezent, consimţind mai ales să fie inoculaţi cu otravă, asistăm la o explozie de afecţiuni sau stări cronice şi degenerescente, până şi la nou-născuţi. Nu uitaţi, este imposibil să introduci paraziţi într-un organism intoxicat, fără ca acest lucru să nu aibă consecinţe. Şi cum oamenii ştiu atât de puţin despre viruşi, este extrem de periculos să te joci cu aceştia din urmă ca şi când ar fi un joc nevinovat. În prezent, se consideră că aceste proteine virale intră, într-un fel sau altul, în structura ADN a celulelor, fiind transmise apoi prin codul genetic. Repet încă o dată: este important să îl înţelegem pe Dumnezeu şi sensul cuvântului „conştiinţă”. Fiindcă toate experienţele prin care trecem în viaţă se imprimă pe tiparele noastre de memorie, acelaşi fenomen este valabil la nivelul oricărei forme de viaţă, inclusiv la nivelul celei mai minuscule celule. Orice formă de viaţă este caracterizată prin memorie şi emoţii, până la cea mai de pe urmă şi mai măruntă substanţă sau cel mai mic element. Acest lucru a fost demonstrat în mod repetat în cazul plantelor şi animalelor, el fiind valabil şi în cazul tuturor celulelor.

Bărbaţii şi femeile trebuie să se trezească din această „stare letargică” şi să încerce să se înalţe, adică să îşi îndrepte conştiinţa spre Dumnezeu. Această schimbare de percepţie le va lărgi orizontul şi oferi o nouă perspectivă, ajutându-i să înţeleagă cât de simplă şi de frumoasă este în realitate sănătatea şi, prin urmare, viaţa. A venit clipa să vă încărcaţi (conştiinţa) de iubire, energie, sănătate şi vitalitate şi să vă ridicaţi deasupra nivelurilor inferioare ale bolii.

„Detoxificarea şi regenerarea” constituie unica soluţie de rezolvare a dilemei cu care ne confruntăm. Conştiinciozitatea cu care ne lăsăm trataţi ne-a împins pe panta distrugerii. De aceea, curăţarea organismului de toate aceste toxine şi fortificarea celulelor este o mutare logică şi benefică în depăşirea multor dintre tulburările şi bolile menţionate mai sus.

Este corpul tău. Gândeşte-te mai bine! Ai încredere în tine şi în Dumnezeu (natură)! Învaţă tot ce se poate cunoaşte despre sănătate şi vitalitate, lasă-te inspirat de natură şi de instrumentele (hrană şi plante medicinale) pe care le oferă ea în slujba sănătăţii şi vitalităţii!

Resurse

S-au scris nenumărate cărţi pe tema practicii care duce la intoxicarea organismului prin vaccinare. Consultaţi „Bibliografia” de la sfârşitul acestei cărţi. Citiţi, instruiţi-vă şi autoeducaţi-vă! Nimeni nu o va face în locul dumneavoastră. Dacă aveţi timp, puteţi consulta următoarele pagini de web:

National Vaccin Information Center (Centrul Naţional de Informare pentru Vaccinuri)
www.909shot.com
www.hhi.org
www.newdawnmagazine.com
www.lightparty.com
www.cancer-coverup.com

Sunt mult mai interesat de o chestiune de care depinde „salvarea omenirii” decât de curiozităţile vetuste pe care le susţin teologii. Este vorba de problema nutriţiei.

Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*

MODULUL 4.5 – Toxicitate Chimică: Mediu, Igienă Personală, Igiena Locuinței şi Medicamente

Dacă aveți în anturajul dumneavoastră pe cineva care suferă de intoxicație cu substanțe chimice sau de mediu, atunci ştiți dintr-o sursă directă prin ce chinuri uriaşe trece acea persoană. Am ajutat o persoană care fusese atât de intoxicată cu substanțe chimice, încât simplul fapt de a simți miros de benzină o făcea să leşine. Noi înşine ne-am distrus căminul (planeta Pământ) cu produse chimice, iar în prezent este prea târziu. Putem doar asista neputincioşi cum se dezintoxică Pământul prin intermediul unor modificări atmosferice, climaterice şi de configurație a solului. Este unul din cele mai mari blesteme din istoria omenirii.

În mod similar, organismul uman este răvăşit de boli, în prezent incidența cancerului fiind de un caz la doi bărbați şi un caz la trei femei. Cu alte cuvinte, jumătate din populația globului suferă de cancer, majoritatea acestor indivizi urmând probabil să moară. Concomitent, şi cealaltă jumătate a populației dezvoltă forme de cancer.

Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale (Natural Resources Defense Council) confirmă că, în prezent, sunt lansate pe piață şi utilizate peste 85 000 de produse chimice artificiale, dintre care multe sunt recunoscute că provoacă cancer, ca şi tulburări şi leziuni cerebrale, dezechilibre ale sistemului nervos şi ale sistemului reproducător. Se estimează că tehnologia pusă la punct de om deversează anual în mediul înconjurător o cantitate de 2 720 000 tone de substanțe chimice. Balenele şi marsuinii se sinucid aruncându-se pe plaje, într-o proporție mai mare ca niciodată. Peştii mor peste tot pe glob, iar animalele domestice şi animalele sălbatice se îmbolnăvesc de cancer sau suferă de malformații congenitale, într-o proporție nemaiîntâlnită vreodată. Ce alte semne le-ar mai trebui oamenilor ca să se trezească? Fiecare individ, indiferent cât de bogat sau de inteligent ar fi, ingerează peste 50 kg de substanțe chimice pe an, inclusiv peste zece tipuri diferite de pesticide în fiecare zi. Sistemul nostru imunitar nu poate accepta această cantitate insultătoare pe care o introducem în organism.

RECUNOAŞTEREA SUBSTANȚELOR CHIMICE

Următoarea listă conține majoritatea substanțelor cancerigene – adică agenți sau substanțe chimice care induc cancer. Aceste substanțe chimice sunt preluate de organism din aerul pe care îl respirăm, alimentele cu care ne hrănim, apa pe care o bem şi loțiunile, produsele cosmetice, vopselele de păr etc., pe care le aplicăm pe piele.

SOLVENȚI

Sunt compuşi care au proprietatea de a dizolva alte substanțe.

- Alcool propilic
- Benzen
- Xilen
- Toluen
- Metil etil ketonă (MEK)
- Metil butil ketonă (MBK)
- Clorură de metil
- TCE

POLUARE CU METALE ANORGANICE

Aceste metale sunt prezente în proteze dentare, produse cosmetice, produse alimentare, doze cu băuturi, sisteme de alimentare cu apă şi ustensile de bucătărie.

- Cupru
- Mercur
- Taliu
- Plumb

• Cadmiu
• Nichel
• Crom
• Aluminiu

TOXINE CHIMICE

• Clorofluorocarburi (CFCS) – freonul este prezent în aparatele de aer condiționat şi în frigidere
• Arsenic – poate intra în compoziția unor pesticide
• Bifenili policlorinați (PCB) – sunt prezenți în transformatoare, mărci comerciale de săpun şi detergenți
• Formaldehidă – se regăseşte în mobilă, perne, saltele, îmbrăcăminte, dulapuri din Formica şi mochete
• Medicamente de sinteză chimică
• Medicamente psihotrope
• Clorul din apa de la robinet şi din piscine
• Fluor (cancerigen recunoscut) adăugat în apa de la robinet
• Iod anorganic
• Medicamente pe bază de sulfanilamidă
• Fosfați

SUBSTANȚE CHIMICE CU CARE INTRĂM ZILNIC ÎN CONTACT

Sunt toate acele substanțe chimice pe care oamenii le inhalează din aer, le folosesc, le ating şi aşa mai departe.
• Vase de bucătărie, din aluminiu
• Produse pentru igiena locuinței
• Diverse lichide auto
• Pesticide (neurotoxine) – acestea sunt excitante toxice (substanțe otrăvitoare pentru sistemul cerebral şi nervos)
• Erbicide (toxice pentru ficat şi sistemul nervos) – acestea sunt excitante toxice (substanțe otrăvitoare pentru sistemul cerebral şi nervos)
• Îngrăşăminte
• Vopsea
• Lac
• Ceară
• Substanțe de lipit
• Lubrifianți
• Înălbitori
• Benzină, motorină
• Deodorante pentru igienă personală (clorhidrat de aluminiu şi neomicină)
• Pastă de dinți
• Sortimente de săpun

Clasamentul primelor 20 de substanțe periculoase
Există 275 de substanțe periculoase pe lista curentă furnizată de ASTDR/EPA.

1. Arsenic
2. Plumb
3. Mercur
4. Clorură de vinil
5. Bifenil policlorurat (PCB)
6. Benzen
7. Cadmiu

8. Benzo(a)piren
9. Hidrocarbonat aromatic policiclic
10. Benzo(b)fluoranten
11. Cloroform
12. DDT, P'P'
13. Aroclor 1254
14. Aroclor 1260
15. Tricloretilenă
16. Dibenz (a.h.) antracen
17. Dieldrin
18. Crom, hexavalent
19. Clordan
20. Hexaclorobutadien

MICOTOXINE

Acestea sunt mucegaiuri care pot produce câteva dintre cele mai toxice substanțe.

- Alflatoxine – se regăsesc în sucuri de fructe, orez, paste făinoase şi oțet din comerț
- Zearalenon – se regăseşte în cerealele, alimentele prelucrate şi în diverse produse care intră în compoziția alimentelor comercializate pe piață
- Sterigmatocistină – în paste făinoase
- Cornul-secarei
- Citocalasina B
- Acid kojic
- Toxina T-2
- Mucegaiuri din sorg
- Patulin

SUBSTANȚE FIZICE NOCIVE

- Fibră de sticlă
- Azbest
- Gaze de eşapament provenind de la maşini şi camioane – monoxid de carbon, plumb, etc.
- Produşi secundari provenind din industria chimică
- Conducte din plumb
- Deşeuri nucleare

Substanțe contaminante pentru apă şi alimente

PESTICIDE

- Clordan – cancerigen recunoscut.
- Atrazin – provoacă afecțiuni renale, hepatice, pulmonare, tisulare; cancerigen recunoscut.
- Alaclor – posibil cancerigen.
- DDT şi derivați – leziuni ale ficatului, rinichilor şi sistemului endocrin.
- Diazinon – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.
- EPN – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.
- Lindan – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.
- PCB (bifenili policlorurați) – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.
- Amidon fosfatic – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.

• Clorpirifos – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.

• Dicloran – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.

• Endosulfan – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.

• 2,4 D – provoacă leziuni ale rinichilor, ficatului şi plămânilor.

METALE TOXICE

• Arsenic – provoacă afecțiuni ale rinichilor, ficatului, sistemului endocrin şi nervos.
• Mercur – tulburări ale sistemului cerebral şi nervos.
• Plumb – provoacă afecțiuni la nivelul ficatului, rinichilor, sistemului muscular şi nervos.
• Sulf – afecțiuni de acumulare, alergii, limfoame, afecțiuni renale şi intestinale şi inflamații.
• Cadmiu – leziuni la nivel cerebral, nervos, hepatic şi al pancreasului.

PRODUSE PETROCHIMICE

• Benzen – cancerigen.
• Xilene – afecțiuni ale ficatului, rinichilor, sistemului endocrin şi nervos.
• Tetraclorură de carbon – suspectat a fi cancerigen.
• Di-bromură de etilenă – suspectat a fi cancerigen.
• Permetrină – excitant toxic (toxina acționează la nivel neurologic). Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului şi rinichilor.
• Toluen – afecțiuni ale rinichilor, ficatului, sistemului nervos, endocrin, circulator.

ADITIVI ALIMENTARI

• BHT
• Nitrați
• Nitriți
• MSG
• Zahăr artificial (aspartam, zaharină etc.)
• Tutun de fumat sau mestecat

După cum se poate constata din listele anterioare, suntem înconjurați de cantități uriaşe de substanțe toxice, în marea lor majoritate obținute pe cale artificială, care au pătruns în atmosferă, apă şi alimente. Nu uitați că pentru orice cauză există şi un efect. Toate substanțele toxice sunt iritante, nocive şi inflamatoare (declanşând răspunsul imun) în proporții diferite.

PESTICIDE TOXICE

Departamentul Agriculturii din SUA şi companii şi organizații de cercetare independente consemnează că pe suprafața şi în interiorul produselor alimentare pe care le consumăm există cantități mari de pesticide şi alte substanțe poluante. Roşiile, căpşunile, piersicile, spanacul, napii, dovleceii şi multe alte alimente pot conține fiecare câte 80 până la 100 de substanțe poluante diferite, în special pesticide, depuse pe suprafața sau în interiorul lor. Arahidele pot înmagazina până la 180 de substanțe poluante, iar stafidele, peste 110.

În timp ce citiți despre efectele secundare potențiale şi cunoscute pe care le induc pesticidele, întrebați-vă dacă sunteți de acord cu bioingineria genetică prin care se intervine asupra organismului, pesticidele fiind introduse în semințele plantelor şi în legume. Asta înseamnă că reziduurile de pesticide se vor păstra în hrană şi că nu există nici un fel de remediu pentru a le îndepărta. Pesticidele se comportă asemenea medicamentelor cu conținut de sulf, în sensul că au efect cumulativ. Din momentul în care ating proporții nocive şi letale, ele provoacă reacții alergice, inflamații, răspuns imun excesiv şi eşec neurologic.

SUBSTANȚE CHIMICE NOCIVE

În continuare, urmează o prezentare a câtorva substanțe toxice pe care le „consumați” zilnic, preluându-le din alimente, apă, produse cosmetice, pastă de dinți, deodorante şi alte produse. Lista nu conține decât câteva dintre substanțele chimice extrem de toxice care se produc în prezent, fiind apoi lansate în circulație în mediu şi în hrana pe care o consumăm.

Aluminiu (clorhidrați etc.)

Se regăseşte în: deodorante, conserve alimentare, industrie, ustensile de bucătărie etc.

Proprietăți: suspectat de a provoca leziuni cerebrale şi la nivelul sistemului nervos, suspectat în boala Alzheimer şi alte sindroame cerebrale şi neurologice. Poate afecta buna funcționare a sistemului endocrin, în special a hipofizei.

Aspartam (NutraSweet®, Equal®)

Se regăseşte în: băuturi dietetice (carbogazoase etc.), bomboane şi deserturi îndulcite, numeroase produse alimentare preambalate şi altele.

Proprietăți: îndulcitori artificiali (cu nivel caloric scăzut). Recunoscute ca excitanți toxici (toxice la nivel neurologic), afectând sistemul cerebral, nervos şi endocrin. În Statele Unite, consumul anual este de 7 000 tone de îndulcitori artificiali (CNN).

Benzoic sau benzil

Se regăseşte în: produse cosmetice, ojă, şampoane, produse de duş şi baie.

Proprietăți: suspectat de a fi cancerigen – afectează funcționarea sistemului endocrin – şi de a produce malformații congenitale.

BHA/BHT (hidroxianizol butilat)

Se regăseşte în: pâine, de orice fel, cereale uscate, prafuri pentru prăjituri, pizza congelată, carne de porc, cartofi pai, sortimente de ulei comestibil, biscuiți, budinci, gogoşi preparate, deserturi pe bază de gelatină.

Proprietăți: conservant. Suspectat de a fi cancerigen. Afectează țesutul hepatic şi pancreatic. Este interzis în numeroase țări.

Cafeină (cofeină)

Se regăseşte în: băuturi cola şi alte băuturi răcoritoare; în formă naturală în cacao, sortimente de cafea şi de ceai.

Proprietăți: stimulent. Suspectat de a provoca malformații congenitale. Afectează sistemul endocrin şi nervos. Stimulează excesiv tractul gastrointestinal.

Caramel

Se regăseşte în: băuturi cola şi alte băuturi răcoritoare, pâine, budinci, pizza congelată, bomboane, snacks etc.

Proprietăți: colorant. Suspectat de a fi cancerigen, provoacă malformații congenitale.

Gelcarin (Muşchi irlandez)

Se regăseşte în: brânză de vaci, înghețată, smântână, budincă, formule nutritive pentru nou-născuți.

Proprietăți: agent de îngroşare. Suspectat în şi indicat pentru stări ulceroase la nivelul tractului gastrointestinal. Afectează coagularea sângelui şi dispersia corectă a substanțelor nutritive.

Clor

Se regăseşte în: apa de la robinet, duş şi piscină, în produsele pentru spălarea şi îngrijirea rufelor, agenți de curățare, procesul de prelucrare a produselor alimentare, sistemul de canalizare etc.

Proprietăți: antibacterian şi antiparazitar. Contribuie la apariția unor afecțiuni ca astm, alergii, anemie, bronşită, colaps circulator, confuzie, delir, diabet, amețeli, iritații ale ochilor, cavității bucale, nasului, gâtului, plămânilor, pielii şi stomacului; afecțiuni cardiace, hipertensiune şi grețuri. Posibil cancerigen.

DEA (Di-etanol amină)
MEA (Mono-etanol amină)
TEA (Tri-etanol amină)

Se regăseşte în: spumante de baie, şampoane, săpun, produse pentru curățarea şi spălarea tenului.

Proprietăți: agenți spumanți. Suspectat de a fi cancerigen. Poate forma legături cu nitrați şi nitriți pentru a forma nitrosamine (dezvoltă tumorile).

EDTA (acid tetra-acetic de amino-etilenă)

Se regăseşte în: şerlac, dizolvanți şi produse spumante de igienă personală care formează spumă (spumant de baie, gel de duş, şampon, săpun şi produse de curățare a tenului).

Proprietăți: conservant. Disruptiv hormonal. Suspectat de a provoca cel puțin două forme de cancer: cancer renal şi cancer hepatic. Recunoscut drept cauză a unor afecțiuni renale, intestinale şi dermatologice. Provoacă crampe şi tulburări similare.

Gumă (arabică, karaya, de xantină, celuloză, indiană, tragacanth etc.)

Se regăseşte în: înghețată, băuturi cola, bomboane, gumă de mestecat, bere, sosuri pentru salate, alcool izopropilic.

Proprietăți: agent de îngroşare. Poate fi asociat cu alergii şi tulburări intestinale. Afectează utilizarea corectă a substanțelor nutritive de către organism.

Alcool izopropilic

Se regăseşte în: produse de clătire a părului după vopsire, produse de gomaj corporal, loțiuni pentru mâini, parfumuri şi numeroase alte produse cosmetice. Este o substanță derivată din petrol, fiind folosit ca anticongelant şi solvent în şerlac.

Proprietăți: dizolvant şi denaturant (denaturantul este o substanță otrăvitoare care modifică proprietățile naturale ale unei substanțe). Inhalarea sau ingestia de vapori poate provoca cefalee, puseu febril, amețeli, depresii, grețuri, vărsături, narcoză şi comă.

Acid lactic

Se regăseşte în: industria tipografică, vopsele, pizza congelată, gelatină, brânzeturi, deserturi congelate, măsline, bere, băuturi carbogazoase.

Proprietăți: conservant. Acidoză şi inflamații.

Dextrină de malț

Se regăseşte în: rumeguş, numeroase deserturi şi băuturi răcoritoare, produse alimentare procesate, înghețată.

Proprietăți: intensificator de miros şi gust. Suspectat a fi cancerigen.

Ulei mineral

Se regăseşte în: ingredient din petrol utilizat în mod frecvent. „Baby Oil" este 100% ulei mineral.

Proprietăți: distruge bariera imunitară naturală a pielii, inhibându-i capacitatea de a respira şi de a absorbi substanțele necesare hidratării şi hrănirii corecte. Afectează capacitatea pielii de a elimina toxine, favorizează acneea şi alte tulburări. Poate provoca îmbătrânire prematură.

Amidon alimentar modificat

Se regăseşte în: fasole preparată, preparate alimentare conservate de consistență cremoasă, sfeclă (prelucrată), nuci prăjite fără grăsime, ravioli, pulberi pentru prepararea băuturilor, pizza

congelată, umpluturi de plăcintă, produse alimentare pentru nou-născuți, praf de copt, peşte congelat (preambalat), supe la plic, sosuri de friptură.

Proprietăți: agent de îngroşare şi umplere. Alcalin în hidroxid de sodiu. Suspectat de a provoca leziuni pulmonare. Provoacă iritații ale tractului gastrointestinal, vărsături. Posibilă cauză de producere a crampelor şi spasmelor.

Monogliceride şi digliceride

Se regăsesc în: produse de patiserie, unt, nuci şi alune prăjite fără grăsime, prăjituri, fursecuri, anumite produse alimentare prelucrate.

Proprietăți: agent de legare şi înmuiere. Suspectat de a fi cancerigen, posibilă cauză a malformațiilor genetice sau congenitale.

MSG (monoglutamat de sodiu)

Se regăseşte în: numeroase preparate alimentare cu specific chinezesc, alimente la conservă şi procesate, pizza congelată, bere, sosuri pentru salate, carne conservată, sosuri de roşii, supe, gelatine, bulion, sos de soia etc. Poate fi disimulat sub alte denumiri, ca de pildă glutamat, acid glutamic, drojdie de autoliză, proteine hidrolizate, arome naturale, caseinat, condimente, gelcarin (muşchi irlandez), dextrină de malț, extract din drojdie de bere.

Proprietăți: intensificator aromatic obişnuit. Excitoxină (neurotoxină) care afectează sistemul nervos şi endocrin. Spasme, cefalee (inclusiv migrene), transpirație, dureri toracice, diaree. Poate fi asociat cu predispoziții genetice, leziuni cerebrale, afecțiuni cardiace, tumori, boala Alzheimer şi Parkinson, crize astmatice, maladii ca ALS (scleroză laterală amiotropică), ADD (deficit de atenție), ADHD (tulburare hiperactivă a deficitului de atenție), afecțiuni ale tractului gastrointestinal.

Nitriți, nitrați (de sodiu)

Se regăsesc în: preparate din carne, pizza congelată, preparate pentru nou-născuți etc.

Proprietăți: conservanți, utilizați în „vindecare”. Cancerigeni recunoscuți. Extrem de toxici. Supradozele provoacă decesul. Se leagă pentru a forma nitrosamine, în special în prezența alcoolului.

PEG (Polietilen glicol)

Se regăseşte în: pastă de dinți, produse pentru duş şi baie. Utilizat pentru producerea substanțelor degresante şi de curățire (cuptor, maşini etc.).

Proprietăți: agent de îngroşare. Afectează funcționarea sistemului endocrin; are efect estrogenic; suspectat de a fi cancerigen.

Propilen glicol

Se regăseşte în: anticongelante, fond de ten, loțiuni, deodorante, apă de gură, pastă de dinți, produse pentru îngrijirea părului (şampoane etc.), cremă de ras etc. Utilizat în industria alimentară pentru procesare. Utilizat ca solvent.

Proprietăți: surfactant şi agent de umectare. Iritant cutanat, provoacă inflamații şi posibil afecțiuni dermatologice. Poate provoca tulburări şi anomalii la nivelul rinichilor, ficatului, creierului şi pancreasului. Utilizat pentru a descompune proteinele şi structurile celulare.

Propilgalat

Se regăseşte în: gumă, murături, uleiuri şi amestecuri, preparate alimentare şi din carne procesate.

Proprietăți: conservant. Suspectat de a provoca leziuni hepatice şi pancreatice. Asociere posibilă cu defectele din naştere.

Colorant de înroşire #40 (Allura Red AC)

Se regăseşte în: fistic roşu, preparate din carne (hot dog etc.), gelatină, gumă, cereale, produse de panificație, bomboane şi dropsuri, băuturi carbogazoase de culoare roşie. Remarcă:

codul #40 nu mai este folosit în prezent. Cu toate acestea, există numeroşi coloranți artificiali dubioşi.

Proprietăți: colorant. Suspectat de a fi cancerigen, fiind posibil asociat cu defectele din naştere. Leziuni hepatice şi renale. Neurotoxină.

Zaharină

Se regăseşte în: numeroase deserturi, băuturi şi produse alimentare preambalate.

Proprietăți: îndulcitor artificial. Suspectat de a provoca anumite forme de cancer (de colecist etc.) şi posibil factor de stimulare a formațiunilor tumorale. Poate afecta ritmul cardiac, starea tractului gastrointestinal şi poate provoca iritații cutanate.

Eritorbat de sodiu

Se regăseşte în: preparate din carne, produse de panificație, numeroase sortimente de băuturi şi altele.

Proprietăți: conservant. Interzis în multe țări. Suspectat de a provoca defecte la naştere şi afecțiuni genetice. Extrem de toxic.

Lauret de sodiu şi/sau Lauril sulfat (SLES/SLS)

Se regăsesc în: apă de gură, şampoane, spumant de baie, cremă / gel de bărbierit, pastă de dinți, gel de duş, detergenți, soluții pentru spălarea maşinilor, degresanți de motor, soluții de curățat pardoseala, produse cosmetice.

Proprietăți: se crede că ar conține nitrosamine şi dioxan, ambele considerate a fi cancerigene. Printre efectele suspectate se numără afecțiuni hepatice, renale, pulmonare şi pancreatice. Poate afecta utilizarea calciului, provocând degradarea danturii, a oaselor şi a țesutului conjunctiv. Poate afecta funcționarea sistemului nervos şi cerebral. Suspectat de a provoca leziuni oculare, căderea părului, cataractă şi miopie, insuficiență respiratorie, iritații cutanate / afecțiuni dermatologice şi deces.

Fluorură de sodiu

Se regăseşte în: pastele de dinți.

Proprietăți: cancerigen recunoscut. Afectează funcționarea cerebrală şi neurologică. Epuizează țesutul renal.

Talc

Se regăseşte în: deodorante, produse pentru bărbierit şi îngrijirea tenului.

Proprietăți: cancerigen recunoscut care produce cancer ovarian la mamifere.

Substanțe de aromatizare sintetice (artificiale)

Se regăsesc în: preparate alimentare ambalate, apă de gură, deodorante, produse cosmetice, parfumuri etc.

Proprietăți: în majoritatea lor, sunt neurotoxine care afectează creierul, sistemul nervos şi funcțiile endocrine; multe sunt suspectate a fi cancerigene.

Tanin (Acid tanic)

Se regăseşte în: sortimente de ceai, cafea, bere, vin, băuturi carbogazoase, numeroase aromatizante artificiale etc.

Proprietăți: aromatizant. Suspectat de a provoca iritații ale ficatului, pancreasului şi tractului gastrointestinal. Produs natural, prezent în natură în doze mici şi tamponat.

Toluen

Se regăseşte în: ojă, produse de îngrijire pentru femei, ca şi în unele produse cosmetice.

Proprietăți: suspectat de a fi cancerigen, afectează funcționarea sistemului endocrin. Cercetările indică posibile defecte din naştere ca efect secundar. Poate afecta funcțiile cerebrală şi nervoasă.

Substanțe chimice toxice
Pentru alte informații în privința substanțelor chimice toxice:
• www.greenpeaceusa.org
• www.atsdr.cdc.gov
• www.ianr.unl.edu
• www.nrdc.org

Concluzii

Multe dintre substanțele toxice enumerate anterior au fost detectate în rețelele de alimentare cu apă municipale, atât în cele subterane, cât şi în cele de suprafață, inclusiv în rețelele de alimentare ale marilor oraşe. Majoritatea acestor substanțe toxice şi poluante provin din procesele de producție, solvenți industriali, deşeuri din industria de armament, pesticide, erbicide, fumigene pentru cereale şi produse de prelucrare provenind din industria petrochimică (benzină, solvenți, uleiuri, detergenți) care sunt deversate în sol. Navigația este o altă sursă de contaminare a surselor de alimentare cu apă.

Rapoartele indică faptul că peste 125 de ingrediente folosite în industria cosmetică şi sute de multe altele – care se regăsesc în mod obişnuit în țigări, produse alimentare, loțiuni, unguente, vitamine sintetice şi multe alte substanțe utilizate sau ingerate zilnic – sunt substanțe cancerigene. Alte sute de substanțe se acumulează în ficat, creier, rinichi, pancreas, intestine şi țesutul cardiac, obstrucționând respirația celulară corectă şi provocând inflamații şi leziuni la nivelul acestor țesuturi.

Multe substanțe contaminante oxidează şi pătrund în atmosferă, provocând astfel afecțiuni hepatice şi pulmonare şi diverse forme de cancer. Multe altele stabilesc legături pentru a forma substanțe radicale, cum sunt nitrosaminele, care accelerează formarea şi dezvoltarea tumorilor.

Un număr important de asemenea pesticide, erbicide, fungicide, produse petrochimice şi aşa mai departe scindează hormonii. Ele inhibă sau stimulează producerea hormonilor sau a steroizilor, de tipul estrogen şi testosteron.

Concentrațiile de benzen din atmosferă, apă şi hrană au crescut vertiginos în ultimul timp. Benzenul este un cancerigen cunoscut, el fiind utilizat în solvenți şi aditivi alimentari şi este emanat de rafinăriile de petrol, benzinării, unități de fabricare a cauciucului (anvelope) şi de mijloacele de transport pe motorină.

O cantitate pur şi simplu astronomică de substanțe cancerigene este eliberată în aerul pe care îl respirăm şi în apă de fumul de țigară, gazele de eşapament, în special cele de motorină, produsele pentru îngrijire personală, de aeroporturi, autostrăzi, căi ferate, metrouri, majoritatea activităților industriale, navigație, combinate petrochimice şi aşa mai departe.

Radiația este o altă sursă responsabilă de producerea cancerului. Radiațiile nocive sunt întâlnite mai ales în cabinetele stomatologice şi în spitale (prin investigație radiologică, metode de medicină nucleară şi alte proceduri), în vecinătatea cablurilor de înaltă tensiune, televizoarelor, cuptoarele cu microunde, monitoarele de calculator cu emisii de radiații catodice şi majoritatea echipamentelor medicale de diagnosticare – inclusiv tomograf, ecograf, mamograf şi echipament radiologic.

Cancerul a atins proporții epidemice, estimându-se că, în prezent, fiecare american suferă practic de o formă de cancer. Conform afirmațiilor autoarei Kathleen Deoul, în cartea sa intitulată *Cancer Cover-up [Genocide]*: „În America, în fiecare minut moare de cancer un om – adică numărul echivalent al pasagerilor de pe trei curse Boeing 747 ocupate la capacitate maximă, dacă s-ar prăbuşi provocând catastrofe aeriene într-o singură zi.”

Trăim în prezent într-o lume a excitoxinelor, cunoscute şi sub denumirea de „neurotoxine”, care afectează relațiile noastre cu mediul înconjurător şi cu semenii noştri. Practic, ne-am creat singuri această lume populată de agenți care declanşează cancerul – trăim în mijlocul acestor agenți şi în preajma lor, îi bem, îi mâncăm, îi injectăm şi îi aplicăm pe piele în mod constant. Căminele noastre sunt pline până la refuz de formaldehidă şi alte substanțe cu potențial cancerigen şi toxic pe care le emană mochetele, mobilierul de tip Formica (laminat), placajul, cleiul, perdelele,

îmbrăcămintea sintetică etc. Percloretilenul sau „perc” – substanță chimică utilizată în curățătoriile chimice – este extrem de toxic. Pentru a scăpa de scurgerile de la o astfel de curățătorie, poate fi necesară demolarea clădirii, apoi îndepărtarea mizeriei de sub ea.

Masele plastice sunt un alt furnizor de substanțe toxice şi cancerigene potențiale. Vinilul (ftalați) este folosit în țevile din PVC, jucării, obiecte pentru stimularea creşterii dinților (pentru copii), recipiente pentru copii şi materiale de construcție. Nu cumpărați niciodată apă distilată ambalată în containere din plastic. Deoarece apa distilată este lipsită de orice substanțe, ea creează difuziune, atrăgând alte substanțe (ca minerale şi chimicale) în componența ei.

Chiar dacă am renunța acum la folosirea chimicalelor, tot ar fi prea târziu. Rasa umană este cufundată în ignoranță şi continuă să îşi distrugă căminul. Nici o altă specie nu face acest lucru. Industria grea şi cea constructoare de automobile se numără printre cele mai nocive şi mai mari surse de poluare. Multe uzine care deversează zilnic în atmosferă milioane de particule toxice refuză să instaleze filtre de control pentru nivelul de poluare din cauza costurilor extrem de ridicate. Deşi mulți cercetători oneşti întreprind studii de cercetare în acest sens, informațiile lor par să fie suprimate sau îngropate de interesele unei societăți întemeiate pe profit mercantil. Numai că viața nu poartă o etichetă de preț. Fiecare dintre noi are obligația să se angreneze în procesul de asanare a lumii în care trăim.

Scăpați de chimicale toxice pe cât este posibil.

MODULUL 4.6 – Cum ne Apărăm de Substanțe Cancerigene

Suntem înconjurați de substanțe cancerigene şi le consumăm zilnic. Ele acționează ca factori de declanşare şi de accelerare a proceselor nocive. Afectează țesuturile şi stimulează reactivitatea sistemului imunitar, aşa cum benzina aruncată pe foc îl întețeşte. Multe dintre aceste substanțe sunt neurotoxine şi se ataşează de sistemul nervos şi de sistemul endocrin. Această reacție determină hipoactivitate sau slăbirea funcțiilor pe care le îndeplinesc aceste sisteme, ceea ce va conduce la producerea şi manifestarea unei multitudini de simptome printre care se numără probleme respiratorii, aritmie cardiacă, scleroza multiplă şi boala Lou Gehrig.

Fiecare dintre noi este dator să-şi asume răspunderea pentru propria sănătate. Nici chiar statul nu se preocupă de nivelurile de toxicitate din mediul înconjurător. Politicienii par să nu înțeleagă că şi pe ei îi afectează acest fenomen, la fel ca pe noi toți. De ce credeți că incidența cancerului a atins cote alarmante? Adevărul este bine disimulat de cei care doresc să câştige de pe urma acestei boli. Totuşi, la fel ca toți ceilalți oameni, şi ei vor fi răpuşi de toxine.

PROTEJAȚI-VĂ!

1. Trăiți mai aproape de natură, departe de zonele în care se află fabrici, linii de înaltă tensiune şi trafic intens.

2. Umpleți-vă locuința cu plante vii! Este recunoscută capacitatea filodendronilor de a absorbi din mediu formaldehidă, amoniac, benzen, tricloretilen şi hidrați, ca şi xilen. Următoarele plante sunt extraordinare ca plante de interior, datorită faptului că pot purifica aerul din locuință:

- Filodendron (*Philodendron spp.*)
- Planta păianjen (*Chlorophitum comosum*)
- Planta de bambus (*Rhapis excelsea*)
- Planta de porumb (*Dracaena fragans*)
- Iederă englezească (*Hedera helix*)
- Bromelia (*Cryptanthus spp.*)
- Crizantema (*Chrysanthemum spp.*)
- Palmieri de interior
- Ficus
- Golden Pothos (*Epipremnum aureus*)

3. Spălați întotdeauna fructele şi legumele înainte de a le consuma. Folosiți în acest scop o soluție de spălare a plantelor sau suc proaspăt de lămâie amestecat cu peroxid de hidrogen.

4. Consumați zilnic o dietă compusă în proporție de 80 până la 100% din alimente proaspete, crude. Consumați chiar mai multe fructe decât legume. Fructele sunt pline de antioxidanți şi astringenți. Au darul de a menține sistemul limfatic (imunitar) curat şi în stare de funcționare perfectă. Mai au şi calitatea de a mări rezistența celulelor, în special a celulelor sistemului cerebral şi nervos.

5. Când sunteți la volan, țineți închis sistemul de ventilare a aerului către exterior. Asigurați-vă permanent că sistemul de evacuare a gazelor de eşapament nu are scurgeri şi este în stare optimă.

6. Folosiți numai produse 100% naturale pentru igiena personală (săpun, şampon etc.). Citiți eticheta produsului înainte de a-l cumpăra. Dacă rețeta conține chimicale, nu folosiți acel produs. (Dacă nu puteți pronunța denumirea componentelor chimice – probabil că nici nu aveți nevoie de produsul respectiv.) Orice produs aplicat pe piele este absorbit în fluxul sanguin, fiind apoi transportat prin întregul organism. Aceşti produşi chimici pot provoca afecțiuni cerebrale, cardiace, renale şi, mai ales, hepatice.

7. Evitați curățătoriile chimice, deoarece soluțiile de curățare folosite sunt extrem de toxice.

8. Apelați la intuiție şi la bun simț în tot ceea ce faceți şi în alegerea produselor pe care le folosiți. În definitiv, este vorba de organismul dumneavoastră, iar el va transporta acele substanțe oriunde ați călători pe glob, aşa cum o face un vehicul. Dacă organismul cedează, atunci nu mai este nimic de făcut. Chimicalele sunt substanțe cu potențial de risc maxim.

9. Evitați să gătiți mâncarea. Dacă totuşi trebuie să gătiți, atunci aplicați abur şi nu foc asupra alimentelor şi folosiți vase din oțel inoxidabil. Folosiți numai vase de gătit din inox.

10. Utilizați şi curățați periodic aparatele de aer condiționat şi de filtrare a aerului. Folosiți numai tipuri de aparate cu putere mare de filtrare, naturală, capabilă să îndepărteze particule de 1 până la 3 microni.

11. Consumați numai apă obținută prin osmoză inversă sau apă distilată la abur. Notă: Evitați consumul de apă distilată, ambalată în recipiente din plastic. Apa distilată va prelua o parte din substanțele chimice pe care le conține ambalajul din plastic.

12. Beți apă numai din pahare de sticlă. Masele plastice pot fi nocive pentru organism.

13. Evitați să faceți mişcare fizică în zone cu trafic intens. Alegeți în schimb ca zonă pentru plimbare parcurile înverzite sau zonele împădurite.

14. Evitați cât mai mult posibil lumina fluorescentă. Fiți permanent atenți la ceea ce mâncați, beți, respirați sau aplicați pe piele, fiindcă aceasta este calea prin care pătrunde în organism lumea exterioară.

Pentru a înțelege cum vă puteți redobândi starea de sănătate, este important ca mai întâi să vă schimbați mentalitatea şi noțiunile pe care le aveți despre boală. Majoritatea oamenilor sunt înspăimântați de gândul că s-ar putea îmbolnăvi fiindcă nu înțeleg cauza bolii. Medicii fac ca boala să pară un lucru atât de complicat, încât oamenii obişnuiți au impresia că numai un specialist bine pregătit îi poate ajuta. Nu este adevărat. A înțelege simptomele de boală înseamnă, pur şi simplu, a înțelege ce înseamnă aciditatea şi toxicitatea şi cum reacționează organismul la aceste stări. Înțelegând acest lucru, veți constata că boala este un proces natural, care se produce ca efect al unor decizii şi acțiuni dezechilibrate.

Abordarea bolii presupune cu necesitate înțelegerea stării originare de sănătate a organismului (epuizat sau rezistent) care a fost transmisă prin informație genetică tuturor celulelor din organism. Din experiență proprie, am învățat că **principalele cauze care stau la baza apariției simptomelor de boală, într-un procent de 99% dintre cazuri, sunt starea de epuizare genetică, toxicitatea şi hiperaciditatea.** Prezentul capitol se va concentra asupra acestor trei domenii şi va dezbate modul în care ele degenerează în boli atât de frecvent întâlnite ca formele de cancer, de diabet, tulburările specifice sexului masculin şi feminin, ca şi problemele legate de pierderea în greutate sau de acumularea în greutate.

În ultimul modul al acestui capitol, intitulat „Limbajul corpului”, veți găsi o listă a simptomelor care indică un anumit tip de epuizare sau de eşec funcțional al unei glande, unui organ sau sistem al organismului. Puteți învăța să „interpretați” informațiile importante pe care organismul le transmite întotdeauna.

MODULUL 5.1 – Cele Trei Cauze Majore ale Bolilor

PRIMA CAUZĂ MAJORĂ: EPUIZARE INERENTĂ (GENETICĂ)

Epuizarea inerentă este un cod genetic al celulei (memoria celulei), care stabileşte starea inițială în care se află țesutul şi modul în care va răspunde la impulsurile de viață. Corpul fizic al omului poartă amprenta genetică a propriului arbore genealogic, iar rezistența sau slăbiciunea celulelor este transmisă prin istoricul genetic. Acest lucru este valabil şi se aplică organismului în integralitatea sa. Inițial, Dumnezeu a creat celulele, însă memoria care conține informații despre cât de bine funcționează o celulă este ceea ce constituie genetica. Pe măsură ce ne maturizăm, noi fie contribuim la degradarea şi mai mare a slăbiciunilor inerente, fie le depăşim, fortificându-ne organismul, prin stilul de viață abordat. Este extrem de important să înțelegem acest fenomen, deoarece, în prezent, generațiile devin tot mai debile în loc să devină mai rezistente. Astăzi, mai mult decât oricând în trecut, oamenii preiau în organism, prin consum alimentar sau pe cale injectabilă, cantități enorme de toxine. În prezent, asistăm la declanşarea cancerului (care este o formă de degenerescență sau de intoxicare cronică) începând cu vârsta adolescenței, afecțiunilor cronice şi degenerescente la nou-născuți şi la apariția unor malformații la naştere nemaiîntâlnite până acum. Dacă organele şi glandele sunt sub-active ca efect al informației genetice, a proceselor inflamatorii sau a intoxicării, de aici pot rezulta o suită de dezechilibre şi apar condițiile de instalare a bolilor.

Conceptul pe bază căruia funcționează genetica este foarte uşor de înțeles. Corpurile noastre fizice sunt moştenite de la ambii părinți, de aceea copiii vor prelua o mare parte din trăsăturile fizice, mentale şi afective atât de la mamă, cât şi de la tată. De asemenea, noi mai preluăm câte ceva de la bunici, deoarece caracteristicile lor, cuprinse în codul lor genetic, au fost transmise pe cale ereditară părinților noştri. Genetica susține că noi purtăm în corpul fizic şi în psihic moştenirea genetică transmisă de ultimele patru generații de strămoşi. Cu toate acestea, în cursul experienței de practician, am putut constata că tiparele genetice sunt transmise în mod cert la mai mult de patru generații de urmaşi. Practic fiecare celulă a organismului este o celulă genetică – adică este ca o fotocopie a celulei parentale.

Celulele devin mai rezistente sau mai debile în funcție de codul genetic impus de aceste caracteristici, dar şi ca urmare a propriului stil de viață, cu alte cuvinte prin intermediul a ceea ce un individ mănâncă, bea, inhalează sau ceea ce este absorbit în organism prin piele, dar şi prin ceea ce gândeşte şi simte (emoții).

Celulele trăiesc şi funcționează pe baza amintirilor şi a experiențelor personale, tot aşa cum facem şi noi. Anumite experiențe ne secătuiesc de puteri, lăsându-ne vulnerabili în fața vieții, iar acelaşi lucru se întâmplă şi cu celulele. Acizii şi toxinele din organism pot epuiza sau leza celulele. Memoria genetică amplifică starea generală de sănătate a celulei sau o poate zdruncina. Impactul tuturor acestor factori contribuie la rezistența sau slăbiciunea celulelor, organelor şi glandelor, determinând îndeplinirea corectă sau incorectă a funcțiilor necesare pentru care au fost concepute de la bun început. Spre exemplu, dacă ați moştenit insuficiență tiroidiană, o debilitate a suprarenalelor sau a ficatului, misiunea pe care trebuie să o îndeplinească aceste țesuturi va fi compromisă, iar capacitatea lor de a produce enzime digestive, steroizi, sau orice alte elemente, va fi serios diminuată. Iar la acest nivel trebuie căutată cauza care va produce tulburări funcționale la nivelul întregului organism. Efectul va fi instalarea unui tip sau a altuia de boală. Dacă doriți să ştiți mai mult pe această temă, consultați secțiunea „Despre starea de a fi conştient şi boală”, care va fi tratată în continuare.

Ca societate, noi avem obligația să începem repararea deficiențelor şi reconstrucția celulelor din organism, dacă vrem ca generațiile viitoare să supraviețuiască. Nu uitați, natura nu perpetuează niciodată exemplarele slabe. Cei slabi sunt întotdeauna devorați, fiindcă în acest fel natura va reuşi să mențină sănătoase toate celelalte specii existente, iar această lege este valabilă şi în cazul fiecărei celule din organism.

Vă propun să studiem în continuare celelalte două cauze principale care duc la apariția bolilor şi motivele pentru care țesuturile nu reuşesc să îşi îndeplinească funcțiile: Toxicitatea şi hiperaciditatea (acidoză). Ambele creează obstrucții în corpul dumneavoastră!

CEA DE-A DOUA CAUZĂ MAJORĂ: TOXICITATEA

Toxicitatea (adică otrăvirea) este un termen cu spectru larg de acoperire şi se referă la numeroase aspecte, de la acumularea de mucozități cauzată de consumul de produse lactate, substanțe iritante şi zaharuri complexe, până la depunerile de substanțe chimice artificiale, metale toxice şi minerale. Toxicitatea (care este de natură în special acidă, acumulându-se sub această formă în organism) provine din alimente, atmosferă, produse pentru igiena personală, produse pentru igiena locuinței, materiale de construcție... iar lista ar putea continua la nesfârşit. În zilele noastre, majoritatea alimentelor pe care le consumă şi lichidelor pe care le beau oamenii sunt acide, determină acumulări de mucozități, privează organismul de energie şi conțin toxine proteinice. Amidonul rafinat pe care îl consumăm sub diverse forme acționează asemenea unui adeziv asupra țesuturilor, provocând formarea unei plăci, conform prezentării anterioare. Această acumulare de toxine, fiind de natură acidă, poate provoca inflamații şi congestionări ale țesutului, într-o asemenea măsură încât va produce moartea țesutului respectiv.

Toxinele şi mucozitățile se fixează şi formează depuneri la nivelul tuturor țesuturilor organice, cu precădere la nivelul sinusurilor, gâtului, tiroidei, plămânilor, muşchilor, ficatului, rinichilor şi pielii. Acesta este motivul pentru care sunt afectate în special aceste zone atunci când organismul manifestă simptome de răceală sau de gripă. Fiindcă organismul încearcă să se curețe de toate aceste toxine, sau de o cantitate cât mai mare, prin intermediul unui proces natural care se numeşte „boală”. Numeroase „boli” nu reprezintă altceva decât eforturile pe care le depune organismul de a elimina toxinele şi/sau celulele muribunde sau moarte.

Conform afirmațiilor anterioare, toxicitatea se formează la nivel intracelular sau interstițial (în jurul celulelor) în sistemul vascular, în organe şi în glande, în intestine şi în cavitățile din organism. Combinând starea de intoxicare cu o dietă intens acidă, veți avea parte de inflamații, ulcerații, tumori, iar, în cele din urmă, de moarte celulară (degenerare). Acumulările de toxine şi de mucozități vor genera obstrucții, blocând circulația sanguină şi limfatică către şi dinspre celule. Iar această stare va reduce semnificativ capacitatea celulei de a funcționa corect şi de a se menține sănătoasă.

Răcelile, gripa, afecțiunile limfatice, tulburările gastrointestinale, infecțiile, pentru a enumera doar câteva dintre numeroasele probleme care pot apărea, sunt tot atâtea simptome ale acumulării de toxine în organism. Sistemul imunitar al organismului şi/sau paraziții vor interveni pe cale naturală asupra acestei toxicități. Din păcate, reacția naturală a sistemului imunitar față de această acumulare toxică şi, fireşte, împotriva paraziților care se hrănesc de pe urma toxinelor, este adeseori interpretată în mod eronat drept tulburări de imunitate. Activitatea paraziților şi răspunsul imun intervin întotdeauna dintr-o anumită cauză, adică sunt efecte secundare ale simptomului.

CEA DE-A TREIA CAUZĂ MAJORĂ: HIPERACIDITATEA – ACIDOZA

Organismul îndeplineşte funcțiile de digestie, asimilare, utilizare, reproducere şi eliminare în prezența unor lichide. Printre aceste lichide se numără sucurile digestive, sângele, lichide extracelulare şi intracelulare, lichide limfatice şi urina. Pentru a înțelege corect şi complet efectele pe care le produc alimentele şi toxinele asupra organismului, este necesar să înțelegem mai întâi ce sunt principiile antagonice sau contrariile.

Creația este posibilă datorită interacțiunii dinamice a contrariilor, în lipsa cărora toate lucrurile ar fi identice. (Desigur, deoarece Dumnezeu este Unul, cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu atât diferența dintre contrarii se va dilua.) Interacțiunea dintre contrarii creează mişcarea, acțiunea, activitatea, dimensiunile, culorile şi temperaturile diferite. Oricât de complexă este chimia, ea se întemeiază pe doi piloni principali sau două contrarii: cald şi rece, sau *yin* şi *yang*, numele celor două principii dinamice opuse din filozofia şi din medicina chineză. Cald mai este denumit acid, iar rece, alcalin. Acizii inițiază schimbarea, iar alcalii, echilibrul. De fapt, aceasta este temelia oricărei forme de materie.

Elementele din care este compusă materia sunt fie de natură acidă, fie de natură alcalină. Printre elementele care provoacă aciditate se numără azotul, fosforul şi sulful. Oxigenul, calciul, magneziul, sodiul şi potasiul sunt elemente alcaline. Majoritatea elementelor alcaline sunt cunoscute sub denumirea de **electroliți**, datorită capacității lor de a purta şi de a descărca sarcini electrice. În cazul elementelor alcaline, oxigenul şi carbonul sunt predominante prin comparație cu hidrogenul, iar în cazul acizilor, predomină azotul şi hidrogenul.

Pentru a menține starea de sănătate şi vitalitatea organismului, toate lichidele din organism ar trebui să fie alcaline, cu excepția sucurilor gastrice, a acidului clorhidric şi a pepsinei, care sunt acide şi au un rol esențial în scindarea inițială a proteinelor. Nivelul acidității sau alcalinității organismului este clasificat în funcție de ceea ce se numeşte **factor pH**. pH are semnificația de „potențial de hidrogen". Scala de măsurare a factorului pH este de la 0 la 14, unde 0 indică cel mai ridicat nivel de aciditate, 7 indică echilibrul natural, iar 14 este indiciul celui mai ridicat nivel de alcalinitate. Deoarece numerele de pe această scară reprezintă logaritmi, fiecare număr este de 10 ori mai mare decât următorul. Acest fapt poate fi extrem de important dacă veți înțelege că nivelul pH-ului sanguin trebuie să fie de 7,4, adică uşor alcalin. Dacă nivelul atomilor de hidrogen din sânge scade pH-ul la 6,95 (prin creşterea numărului atomilor de hidrogen), atunci poate surveni coma sau moartea. Şi opusul este valabil. Convulsiile şi spasmele se pot instala dacă pH-ul devine prea alcalin (adică dacă scade numărul atomilor de hidrogen), deşi situația este extrem de rar întâlnită. Este important de menționat faptul că, în majoritatea cazurilor, convulsiile şi spasmele sunt provocate de carențele de utilizare a mineralelor.

Practic toate alimentele pe care le consumă oamenii pot fi împărțite în cele două categorii amintite anterior: alimentele care pot produce fie aciditate, fie alcalinitate. Rezultatul depinde de „cenuşa" care rămâne în urma digestiei şi în funcție de elementul mineral anorganic dominant din alimentele respective, care vor afecta nivelul pH din lichide organice. Alimentele acide vor lăsa în organism mai mulți compuşi de fosfor, fier şi sulf, care vor expulza mineralele alcaline de genul calciului, magneziului, sodiului şi potasiului. Acizii cristalizează, iritând astfel şi inflamând țesuturile. Aceste cristale se depun oriunde în organism producând inflamații, iritații şi stimulare sau agitație funcțională. Spre exemplu, acidul uric este un produs derivat prin metabolizarea şi/sau dezvoltarea micozelor în organism. Acumularea de acid uric va provoca guta şi alte stări inflamatoare în întregul organism.

Pe parcursul digestiei hranei se formează numeroşi alţi acizi. Printre aceştia se numără acidul sulfuric, acidul fosforic, acidul butiric, acidul lactic, acidul acetic şi acidul piroracemic. Dacă aceşti acizi nu sunt convertiţi în electroliţi prin intervenţia sărurilor, ţesuturile vor fi afectate. Cu cât creşte aciditatea din organism, cu atât va face mai multe ravagii.

În zilele noastre, bărbaţii şi femeile consumă hrană care produce în special aciditate, şi anume carne şi produse din carne, cereale, produse lactate pasteurizate, ouă şi tomate gătite. Cum aciditatea este asociată cu căldura, aceşti acizi şi compuşii lor vor produce inflamaţii ale ţesuturilor. Inflamaţiile provoacă slăbiciune la nivel celular şi incapacitatea celulelor de a transporta substanţele nutritive şi de a le transfera prin pereţii membranelor prin intermediul respiraţiei celulare, ceea ce va conduce în final la degradarea ireversibilă a celulei.

Conform afirmaţiilor anterioare, singura cameră acidă de care dispune *homo sapiens* este stomacul, adică locul în care este iniţiat procesul de digestie a proteinelor. Remarcă: Imediat după ce conţinutul stomacului este transferat în intestinul subţire, începe secretarea bilei şi a bicarbonatului de sodiu, cu rolul de a alcaliniza acest amestec denumit chim. Celelalte faze ale procesului digestiv sunt de natură alcalină.

Acumularea de acizi şi de proteine toxice străine la nivel tisular este cauza declanşării răspunsului imun, denumit inflamaţie. Din acest moment, inflamaţia este diagnosticată ca un tip de „...ită”, adică gastrită, colită, cistită, nefrită, bursită şi artrită. De fapt, afecţiunile citate mai sus nu sunt boli, ci reacţii inflamatorii, ca răspuns la acidoză. Din acest motiv, abordarea terapeutică a acestor tulburări cu o medicaţie care va spori şi mai mult aciditatea sau cu steroizi este de-a dreptul absurdă, conducând la degenerarea accentuată a ţesutului. Mult mai logic este să încercăm alcalinizarea şi detoxificarea ţesutului, cu alte cuvinte, eliminarea acizilor şi a proteinelor străine care au provocat tulburarea de la bun început. CNN a prezentat recent un raport conform căruia cercetători de la diverse universităţi au demonstrat că tiparul genetic al celulelor (ADN şi cromozomi) poate fi şi este modificat de acidoză, al cărei efect direct este epuizarea celulei, provocând numeroase transformări ale structurii ADN şi cromozomilor.

DESPRE STAREA DE A FI CONŞTIENT ŞI BOALĂ

Celulele reacţionează la stările de a fi conştient aşa cum o facem şi noi. Cu alte cuvinte, dacă o persoană furioasă se îndreaptă spre tine, probabil îţi va transmite starea sa de furie; dacă vă petreceţi timpul în preajma unor persoane bolnave, s-ar putea să vă îmbolnăviţi. Totul este energie şi tot ce ne înconjoară *emite* energie.

Nivelurile de energie sunt nelimitate. Dintr-o perspectivă spirituală, mânia este un nivel de energie inferior, în timp ce iubirea se află la un nivel superior. În cercurile spirituale, energia este denumită „stare de a fi conştient” sau „conştientizare”. Dumnezeu, sau „conştiinţa absolută”, este comparat cu o oglindă uriaşă, în timp ce creaţia sa este înţeleasă în sensul că această oglindă este împărţită într-un număr infinit de elemente componente sau stări diferite de a fi conştient sau conştientizare. Aşa cum înţeleg eu lucrurile, o formă de viaţă, indiferent care ar fi ea, este o frântură din această oglindă, care exprimă într-o formă personală propria stare de conştiinţă sau putere de conştientizare. Odată cu naşterea creaţiei, accedem la viaţă inconştienţi sau în lipsa conştiinţei de sine, căpătând treptat conştientizare tot mai mare, ca reacţie directă la viaţa din jurul nostru. Asemenea unui computer care este programat prin instalarea succesivă de programe, adică pe măsură ce este programat prin introducerea de tot mai multe date în memoria sa, având astfel capacitatea de a fi mai performant şi de a îndeplini mai multe funcţii, fiecare fragment individual al acestei „oglinzi a creaţiei” îşi va dezvolta capacitatea de exprimare pe măsură ce devine tot mai conştient de adevărata sa natură. Iar cum noi, oamenii, suntem părţi din acea oglindă, ne vom comporta asemenea unui calculator, cu alte cuvinte, cu cât vom acumula mai multă experienţă, cu atât vom conştientiza mai mult sau dobândi un nivel superior de conştiinţă.

Deşi fenomenul este greu de exprimat în cuvinte, dacă priviţi atent în interiorul dumneavoastră şi contemplaţi natura, veţi constata că toate lucrurile sunt practic reflectări ale unei esenţe unice. Cu alte cuvinte, fiecare lucru este, în felul său o reflexie a lui Dumnezeu şi toate reflectă lucrurile pe care le-a creat Dumnezeu. Şi celulele respectă această lege. Celulele dispun de conştiinţă. Ele se supun legii cauzei şi efectului, tot aşa cum o facem şi noi. Ceea ce introduci în

organism este ceea ce vei scoate din organism. ADN-ul şi cromozomii din celule posedă tipare de memorie care depăşesc tiparele genetice simple. Ele poartă urmele „experienţelor” cotidiene prin care trec celulele, într-o manieră foarte asemănătoare celei în care şi memoria umană înregistrează experienţele zilnice.

Viruşii sunt proteine care afectează conştiinţa sau viaţa unei celule. Ei slăbesc celula, pregătind terenul pentru răspunsul imun şi declanşându-l. După cum afirmam anterior, natura nu perpetuează niciodată specimene neputincioase, ci îi elimină pe cei slabi. Numeroase proteine (asemenea viruşilor şi altora) au valoare de stimuli ce declanşează mecanismul care îi permite organismului să elimine slăbiciunea, astfel încât celulele slăbite să poată fi înlocuite cu celule rezistente.

Pentru celule, problema este că materialele de construcţie şi combustibilii obişnuiţi – alimentele pe care le consumă majoritatea oamenilor – nu mai pot susţine un nivel deosebit de conştiinţă sau conştientizare. Majoritatea alimentelor pe care le consumăm în prezent dispun de un nivel inferior de energie şi vibraţii, sau conştiinţă, ceea ce diminuează energia care ajunge la celule, prin urmare şi energia întregului organism, ducând astfel la boală şi moarte. Acest stil de viaţă sărac în energie, diminuează puterea de conştientizare a oamenilor în general, motiv care explică de ce pe lume există mai multă ură, răutate, bârfă şi minciună decât iubire.

Trebuie amintit în acest punct şi rolul pe care îl joacă paraziţii în procesele maladive. (Vezi modulul 5.2, intitulat „Sunt paraziţii buni sau răi?”) Chiar dacă paraziţii sunt cea de-a doua cauză de declanşare a unei boli, ei sunt factori importanţi care contribuie la conştiinţa şi vibraţia energetică a celulei, afectând astfel memoria ADN. Prostia omenească de a introduce prin „vaccinare” agenţi patogeni (paraziţi) vii sau chiar şi morţi într-un organism intoxicat a condus treptat la degradarea genetică a celulelor, care s-au slăbit şi au devenit mutante. (Pentru o dezbatere mai amplă pe tema vaccinurilor, vezi capitolul 4, „Obiceiuri nocive”.) Numeroase „boli” sunt induse sau declanşate de vaccinuri, inclusiv ADD (maladia deficitului de atenţie), SIDA, dar mai ales, cancerul. Noi am permis ştiinţei să ne facă rău, să ne mutileze sau să ne ucidă, lăsându-ne condiţionaţi de o propagandă mincinoasă care ne indică pe noi ca principali vinovaţi, şi nu ştiinţa. Oamenii de ştiinţă joacă ruleta rusească cu vieţile oamenilor, în numele „progresului” şi sub masca înşelătoare a grijii faţă de om. Trebuie să depăşim acest ev întunecat al medicinei şi chimiei, în care s-au produs atâtea dezastre şi distrugerea unor specii întregi.

SOLUŢIA ESTE SIMPLĂ

Este momentul să ne trezim şi să revenim la simplitate şi la căile pe care ni le oferă Dumnezeu şi natura. Natura ne pune la dispoziţie toate plantele şi hrana de care avem nevoie pentru a ne purifica, regenera şi revitaliza corpul fizic şi corpul spiritual.

Sănătatea este un lucru foarte simplu: mănâncă în conformitate cu specificul speciei din care faci parte; mănâncă hrană proaspătă, pârguită, în stare crudă şi neprocesată, aşa cum fac şi animalele; odihneşte-te şi stai cât mai mult la soare, curăţă organismul de toxine inclusiv de chimicale, metale grele, antibiotice, cantităţi excesive de hormoni, mucus inutil, paraziţi ucigaşi, pesticide şi altele de acest gen. În principiu, organismul trebuie alcalinizat prin intermediul dietei. Dintre toate speciile vii, noi, oamenii, am ajuns pe o treaptă superioară de dezvoltare neurologică, iar fructele au cea mai mare încărcătură de electricitate şi alcalinitate dintre toate tipurile de hrană de pe această planetă. Am asistat la cazuri de recuperare şi regenerare a sistemului nervos uman cu ajutorul fructelor, nu al legumelor, care nu au această capacitate.

Folosiţi plantele medicinale pentru a reconstitui ţesuturile distruse şi a restabili şi stimula buna funcţionare a acestora. Includeţi în dietă sucuri proaspete din fructe şi legume ca suplimente nutritive „de forţă”. Suplimentaţi dieta cu un complex de super-hrană sau combinaţi-l cu dieta obişnuită pentru a susţine aportul nutritiv în cazul alimentelor deficitare. După cum sugerează şi denumirea sa, un complex de hrană superioară este acel complex care conţine câteva dintre alimentele cele mai hrănitoare şi încărcate de energie pe care ni le furnizează natura, cum ar fi lăptişorul de matcă, pulberea de grâu şi pulberea de lucerna în capsule, pilule sau, pur şi simplu, sub formă de pudră.

Dacă veți face toate aceste lucruri, veți constata cum corpul trece rapid acțiune. Organismul se va curăța şi se va regenera, indiferent de maladia de care suferă. Ca specialist în probleme de sănătate, nu am văzut niciodată vreo boală care să nu răspundă la acest program. Fiecare persoană cu care am lucrat a făcut progrese remarcabile, iar în majoritatea cazurilor, starea maladivă a fost complet eliminată.

Nu vă fie teamă să încercați. Nu contează cât de avansat este stadiul bolii, nici dacă sunteți imobilizați ia pat. Am asistat la recuperarea totală a unor traumatisme de coloană vertebrală, după ce bolnavul fusese aproape complet imobilizat timp de câțiva ani. Am asistat la realinierea poziției corpului şi remodelarea lui prin dispariția unor deformații. Dacă respectați legile naturii, veți descoperi că puterea lui Dumnezeu şi a naturii este nelimitată.

Nu uitați, orice lucru se petrece dintr-o cauză, inclusiv sănătatea şi boala. Totul se reduce la legea cauzei şi efectului: deciziile pe care le luăm şi acțiunile pe care le întreprindem creează condițiile de apariție a cauzei, iar, în cele din urmă, vom suporta consecințele prin efectele pe care le produce această cauză asupra noastră. Nu vă lăsați atraşi în capcana fără de sfârşit a noțiunilor „terapeutice". Străduiți-vă neîncetat să înțelegeți din ce cauză se produc anumite lucruri. Puneți-vă permanent întrebarea ce efecte secundare vor avea faptele dumneavoastră sau ceea ce mâncați, beți, inhalați, simțiți sau gândiți. Toate aceste acțiuni *se transformă în* experiențe personale – de natură fizică, afectivă, mentală şi spirituală.

„Boala" este doar un cuvânt utilizat de comunitatea medicală şi asociată cu o serie de simptome pe care le manifestă corpul fizic. Când un medic de medicină alopată se referă la o anumită boală, el nu înțelege natura autentică a corpului şi nici reacția acestuia la informația genetică, nivelul de toxicitate şi aciditate. Medicii nu înțeleg fenomenele chimice şi fizice care se produc în natură, nici nevoia ființei umane de a exista şi a se hrăni în armonie cu natura.

Uitați de boală! Purificați şi fortificați organismul (celulele) şi nu vor mai exista probleme pe care să nu le puteți depăşi (prin cură). Viața conține viață, iar moartea conține moarte. Cei puternici şi rezistenți supraviețuiesc, iar cei slabi şi neputincioşi pier. Acest adevăr este valabil mai ales la nivel celular. Fortificați din nou organismul (şi celulele care îl ajută să funcționeze) şi veți trece prin experiența vitalității şi a sănătății robuste, o viață din care boala a dispărut.

Rezumat

Aproape orice tulburare a activității la nivel tisular debutează din cauza acidozei şi a toxicității. Din momentul în care țesutul nu mai funcționează corect sau se congestionează, se manifestă şi primele simptome de boală, atât la nivel local, cât şi prin act reflex. Prin „act reflex" se înțelege că de multe ori simțim durere într-o anumită regiune, deşi problema sau slăbiciunea îşi are originea în altă parte a corpului. Un exemplu în acest sens îl constituie situația în care, deşi colecistul este inflamat, puteți resimți dureri sau slăbiciune în genunchiul drept. Şi nu veți reuşi niciodată să faceți legătura între cauză şi simptome din cauza distanței dintre cele două.

Aplicăm în mod curent şi eronat simptomelor prin care se manifesta acidoza sau toxicitatea denumirea de „boală" şi încercăm să tratăm aceste simptome cu medicamente supresoare. Nu numai că este o prostie să procedăm astfel, ci şi periculos, fiindcă vom sfârşi prin a provoca epuizarea țesutului şi degradarea sa ireversibilă. Nu trebuie niciodată să tratați simptomele, ci să rezolvați cauza. Tratând numai simptomele, nu veți vindeca niciodată ceea ce a declanşat simptomele respective. Asta înseamnă că ceea ce a provocat simptomele bolii, vă va obliga să plătiți, uneori punând capăt vieții.

Tratamentul nu vindecă niciodată. Şi nici nu trebuie să tratați boala – ci să vă regenerați organismul. Este singura noastră şansă de supraviețuire. Trebuie să eliminați inflamațiile fixate la nivelul întregului organism, apelând la detoxificare. Dezintoxicați organismul de toate chimicalele, de mucusul inutil, de metalele grele care sunt nocive, de paraziții şi de acizii inutili. Un organism curat şi alcalin este un organism puternic şi sănătos.

Când veți înțelege adevărul care se ascunde în spatele acestei afirmații, veți constata că nu este vorba de nimic misterios. Boala este un proces natural, adică efectul unei experiențe prin care trece organismul când celulele sale încep să se degradeze din cauza toxicității prezente sub forma excesului de mucozități, a vaccinurilor, metalelor, chimicalelor şi a altor factori poluanți, şi din

cauza acidozei, care nu este altceva decât inflamaţie. Purificarea organismului şi fortificarea celulelor sunt singurele căi prin care se produce vindecarea autentică.

MODULUL 5.2 – Sunt Paraziții Buni sau Răi?

În ultimele două secole, oamenii de ştiinţă au alocat timp şi resurse materiale importante cercetării siniştrilor paraziţi. Oamenii au turnat antibiotice în organismul lor până când au ajuns să sufere de alergii severe, de suprimarea, funcţiei limfatice, de dezvoltarea unor culturi micotice, de disfuncţii la nivel tisular şi de alte boli caracteristice lumii moderne, inclusiv afecţiuni critice ca MRSA – *staphilococcus aureus* rezistent la meticilină. În numeroase cazuri, tratamentul cu antibiotice a dus la decesul pacienţilor. Cartelul format din industria farmaceutică, guvernul Statelor Unite şi diverse comunităţi ai oamenilor de ştiinţă au făcut experimente prin campanii de „vaccinare” adeseori cu efect letal, aşa cum am prezentat în capitolul 4. Vaccinurile s-au dovedit a fi unii dintre cei mai mari ucigaşi inventaţi vreodată de om. Odată cu punerea în practică a acestei metodologii, noi înşine am iniţiat o catastrofă genetică pe care nu o mai putem opri şi care este la originea tulburărilor degenerescente şi cronicizate pe care le întâlnim frecvent la nou-născuţi şi la copii. Fiindcă am declanşat atâtea mutaţii la bacterii, am creat atâţia viruşi mutanţi şi mortali, încât aceşti patogeni distrug rapid specia umană.

Oamenii devin de cele mai multe ori atât de obsedaţi de aspectele intelectuale, încât nu mai reuşesc să vadă pădurea de copaci. Să privim natura încercând să nu mai complicăm lucrurile, ci să înţelegem de ce a creat de fapt natura (Dumnezeu) paraziţii. Dicţionarul Webster defineşte paraziţii ca „organisme care trăiesc şi se hrănesc pe seama altui organism”. Din perspectiva abordării noastre, aş reformula definiţia astfel: „organisme care se hrănesc de pe urma toxicităţii şi slăbiciunii altor organisme.”

Pentru a înţelege cât mai corect rolul pe care îl joacă paraziţii, vă propun să ne gândim ce se întâmplă dacă împuşcăm o căprioară. (Este doar un exemplu.) Muştele sunt primele fiinţe care sunt atrase de cadavru. Sarcina lor este de a depune ouă, care se vor transforma în larve şi în viermi. Ce fac apoi viermii? Ce ar face orice alt parazit de tip *proteus* (capabil să scindeze proteina) pentru a distruge cadavrul căprioarei. Aceasta este modalitatea prin care natura se debarasează de gunoaie. Altfel, toate cadavrele animalelor moarte de-a lungul mileniilor ar fi şi astăzi printre noi. Natura este într-un permanent proces de transformare, schimbându-se continuu dintr-o formă în alta.

Ştiaţi că viermii sunt utilizaţi în mod curent în spitale pentru dezinfectarea curăţarea rănilor? În timpul primului război mondial, când lumea medicală reacţiona cu lentoare, iar rănile atât de multor răniţi se infectau până la apariţia viermilor, aceşti viermi erau cei care menţineau parţial curăţenia rănilor, iar datorită lor mulţi au scăpat cu viaţă.

Cu siguranţă, Dumnezeu nu a creat paraziţii cu scopul de a ataca ţesuturile sănătoase, altfel toţi am fi fost demult morţi. Paraziţii se întâlnesc la tot pasul şi puteţi constata ce rol important, vital, joacă ei pe planeta noastră, ajutând natura să îi elimine pe cei slabi, astfel încât cei puternici să poată trăi în continuare. Prin intervenţia lor, ciclul naturii se perpetuează. Atomii nu sunt niciodată distruşi, ci doar transformaţi prin intermediul acţiunilor şi reacţiilor diverse, cum ar fi oxidarea, ionizarea şi intervenţia paraziţilor, pentru a aminti doar câteva dintre ele.

Un exemplu elocvent de acumulare parazitologică în interiorul organismului uman a fost cel al unei adolescente de nouăsprezece ani. Când s-a prezentat la clinica mea, tânăra suferea de subnutriţie şi de malabsorbţie alimentară. Era tot timpul obosită şi nu se simţea niciodată bine, aşa cum ar fi trebuit să se simtă. Avea dureri musculare şi tulburări digestive. Din momentul în care am supus-o tratamentului meu de detoxificare, a început să elimine cantităţi mari de mucozităţi, ceea ce reprezintă un efect standard. A început să remarce în materiile fecale „nişte vietăţi cu aspect foarte ciudat”. A început să mi le descrie; iar imaginile m-au îngrozit chiar şi *pe mine*. Două dintre vietăţi erau viermi laţi – unul un vierme lat şi plat, specific bovinelor, iar celălalt unul obişnuit. Văzuse viermi cilindrici şi în formă de ac, trematode („creaturi cu aspect de meduză”) şi alţi paraziţi neidentificaţi. A intrat în panică şi s-a prezentat de urgenţă la camera de gardă a spitalului local, unde medicul i-a spus că „americanii nu au paraziţi”. Tânăra a insistat să i se facă o analiză coprologică, ceea ce medicul a efectuat după multe discuţii şi insistenţe. Rezultatul analizei de laborator a indicat faptul că eşantionul era plin de paraziţi.

Organismul uman găzduieşte o multitudine de paraziţi, dintre care unii sunt de natură microbiană. Sunt convins că între 40 şi 75% din *homo sapiens* au cei mai mari paraziţi care se pot întâlni pe planetă, cu condiţia să îi cauţi. Există numeroase tipuri de paraziţi, printre care drojdii, micoze, negi, viruşi, bacterii, viermi de toate tipurile şi trematode. Mulţi oameni au în organism numeroşi paraziţi din fiecare tip. Toţi oamenii au ciuperci (*Candida Albicans*) sau micoze în organism. În organismul uman, sunt prezente peste treizeci de varietăţi diferite de microorganisme. Tipul de ciupercă de fermentaţie este localizat în special în cavitatea bucală, pentru a susţine digerarea zahărului şi a amidonului. Oamenii care au culturi micotice denumite *Candida Albicans*, care se pot dezvolta oriunde în organism, suferă de oboseală, nelinişte, prurit, iritaţii şi infecţii cutanate, pentru a aminti doar câteva dintre simptome.

Candida Albicans creează pofta de zaharuri şi de compuşi pe bază de amidon, iar pacienţilor li se recomandă în mod eronat că nu trebuie să mănânce fructe din cauza conţinutului lor bogat în zaharuri. După cum am descoperit într-unul din capitolele anterioare, fructoza şi glucoza sunt două dintre principalele surse de energie sau principalii combustibili de care are nevoie o celulă. Acestea sunt zaharuri simple, fiind necesare pentru organism, care le va utiliza drept combustibil de bază. Fructele sunt esenţiale în lupta pe care o poartă organismul cu scopul de a elimina *Candida Albicans*, deoarece ele au puternice proprietăţi antioxidant şi astringente. Datorită acestor proprietăţi, ele reuşesc să înlăture congestiile limfatice din ţesuturi, aspect esenţial deoarece inflamaţia este „căminul" acestor vieţuitoare microscopice. Cu zaharurile complexe este însă o cu totul altă poveste. Ele constituie combustibili superiori (sau hrană) pentru *Candida Albicans*, însă ele nu pot fi utilizate drept combustibil de către organism, decât după ce au fost descompuse până la zaharuri simple. Cei care suferă de tulburări asociate cu *Candida Albicans* vor avea enorm de câştigat dacă vor apela la un program de curăţare a sistemului limfatic de paraziţi, pe bază de plante medicinale, capabile să „ucidă" paraziţii în mod eficient.

VIRUŞI

Am inclus „viruşii" în categoria paraziţilor. Cu toate acestea, nu se ştie cu exactitate ce este un virus. Unii oameni de ştiinţă susţin că viruşii sunt părţi componente din structura celulelor descompuse. Alţii consideră că sunt microorganisme. Ceea ce ştim cu certitudine este că viruşii sunt un fel de structură proteinică şi că nu dispun de o formă cunoscută de „viaţă", asemenea bacteriilor şi protozoarelor. Eu consider că **viruşii sunt un catalizator proteic pentru reacţia imunitară**. Când o celulă este epuizată, ea poate elibera propriul ei „virus" (propria proteină), provocând astfel reacţie imunitară dirijată împotriva sa cu scopul auto-eliminării. În lumea în care trăim, cei slabi sunt întotdeauna devoraţi. Aceasta este ordinea simplă a lumii, menită să asigure perpetuarea vieţii. Cei puternici sau rezistenţi, vor supravieţui întotdeauna, iar această afirmaţie este valabilă şi la nivel celular. De aceea, este vital ca organismul să îşi poată elimina singur structurile slabe, pentru a-şi consolida structurile puternice.

Multe tipuri de viruşi, inclusiv virusul herpesului (care pare a fi de tip *proteus*), sunt „agenţi de scindare a proteinelor". Ei îşi fac apariţia în medii caracterizate prin hiperaciditate, care se formează în special după consumul alimentar bogat în proteine. În cazul herpesului genital sau *Herpex simplex*, excluderea proteinelor din dietă va inactiva aceşti viruşi sau îi va menţine într-o stare de latenţă.

Fără să ţină seamă de adevăratul rol pe care îl îndeplinesc paraziţii, oamenii de ştiinţă au creat conceptul devastator de vaccinare, introducând pe această cale în organism viruşi care provoacă moartea sau care pot modifica structura ADN, în chiar numele imunizării organismului. Cum majoritatea viruşilor cresc în culturi care se dezvoltă în ţesutul şi sângele animal, contaminarea cu aceste culturi a devenit un fapt comun, dând naştere unor monştri ca virusul Sim-40, care este implicat în apariţia a numeroase forme de cancer. Viruşii HIV şi *E. coli* constituie un alt exemplu de viruşi creaţi pe cale artificială, care au fost inoculaţi cu bună ştiinţă în oameni – dar care au ignorat că sunt folosiţi drept cobai umani – creând un adevărat coşmar al suferinţei şi durerii, tablou din care face parte moartea a mii de oameni.

Guvernul Statelor Unite a vaccinat mii de oameni angajaţi în armată în numele „imunizării" lor. Sindromul Războiului din Golf este doar unul dintre exemplele cutremurătoare ale efectelor

secundare pe care le poate provoca acest tip de gândire ticăloasă. Persoanele care au inițiat aceste programe ar trebui să răspundă pentru nesfârşita suferință şi moartea a numeroase persoane, mai odioase şi mai numeroase chiar şi decât cele pe care le-a pus la cale Hitler. Sute, dacă nu chiar mii de oameni au contractat poliomielită imediat după ce au fost vaccinați împotriva poliomielitei. Mii de alți oameni au dezvoltat forme de cancer şi alte boli grave după ce li s-au inoculat bacterii şi viruşi vii în organismul deja intoxicat. Vaccinurile au făcut asemenea ravagii în organismul nostru, încât vom avea nevoie de câteva generații pentru a le depăşi... cu condiția să ne trezim la timp.

BACTERII

Cu toți suntem familiarizați cu denumirea de „bacterii", care se referă la acele organisme unicelulare care nu au în structura lor un nucleu adevărat. Există câteva tipuri diferite de bacterii. În primul rând, sunt bacteriile cilindrice sau de formă sferică, existând fie ca unicelulare singulare, denumite *micrococi*, fie în perechi, denumite *diplococi*. În această categorie intră bacteriile de tip ciorchine, denumite *stafilococi*, în timp ce bacteriile dispuse ca nişte lănțişoare sunt denumite *streptococi*. Grupările cubice ale acestor bacterii de tip lanț se numesc *sarcinae*.

În al doilea rând, avem bacterii în formă de bastonaş sau *bacili*. Dacă au formă ovală, ele se numesc *cocobacili*. Aceştia formează lanțuri care se numesc *streptobacili*.

În al treilea rând, avem bacteriile spiralate, iar dintre acestea cele rigide sunt denumite *spirili*. Cele mai flexibile sunt binecunoscuții *spirocheți*. Spiralele curbate, sau în formă de virgule, sunt denumite *vibrioni*.

Bacteriile sunt organisme microscopice care trăiesc şi se hrănesc de pe urma congestiilor limfatice. Rețineți că țesutul limfatic este sistemul sanitar al organismului, el transportând deşeurile celulare şi produşii secundari rezultați din metabolism, spre locurile de evacuare din organism. Aceste deşeuri celulare şi produşi secundari pot fi sub formă de mucozități depozitate la nivel cutanat, în tractul gastrointestinal şi în orice parte a organismului în care sunt prezente toxine. Bacteriilor le plac zaharurile complexe, laptele şi produsele derivate din amidon. Din acest motiv, când „prindeți" răceala, organismul însuşi inițiază procesul de purjare a sistemului limfatic, provocând descărcarea în exterior a mucoaselor şi paraziților care se hrănesc de pe urma acestora. Acest proces de purificare se face remarcat mai ales la nivelul sinusurilor, al plămânilor, rinichilor şi intestinelor. Însă organismul declanşează procesul de purificare a întregului sistem, ceea ce explică senzația de „durere generalizată".

Există bacterii (denumite şi floră) de-a lungul tractului gastrointestinal, al căror rol este acela de a ajuta organismul să descompună alimentele. Multe vitamine sunt create ca urmare a acțiunii bacteriilor. Un exemplu elocvent în acest sens este cel al diverselor bacterii care trăiesc în tractul gastrointestinal şi care creează vitaminele din complexul B, provenind din descompunerea alimentelor pe care le consumați.

PROTEUS

Un alt tip de parazit este *proteus* sau tipul proteolitic, adică agenții de scindare a proteinelor. Asemenea virusului care provoacă herpesul, acest parazit se poate ataşa unei celule epuizate sau poate pătrunde în interiorul acesteia. Este vorba în acest caz de paraziți acizi, care înfloresc în organism atunci când se instalează hiperaciditatea. Ei au sarcina de a descompune proteinele sau de a dezagrega celulele epuizate. Dacă o celulă sănătoasă trăieşte într-un mediu alcalin, în proximitatea ei nu se va manifesta niciodată acest tip de paraziți. Numai că o dietă bogată în proteine va fi o invitație deschisă pentru cei mai nocivi paraziți. Dietele cu conținut proteic bogat creează hiperaciditate la nivelul întregului organism, provocând tulburări şi afecțiuni hepatice, pancreatice şi, în special, renale. Iar corpul capătă un miros neplăcut din cauza excesului de proteine nedigerate care sunt depozitate interstițial la nivelul țesuturilor.

VIERMI

Am discutat până în prezent despre microorganisme. Vă propun să tratăm în acum chestiunea „băieților” mari – viermi de toate tipurile, ca şi trematode – care pot crea probleme grave în interiorul organismului. Există câteva tipuri de viermi: cu aspect sau formă de ac, de cârlig, cilindrici, spiralați şi numeroase varietăți de viermi plați. Ei se pot dezvolta în interiorul organismului şi pot migra prin tot organismul, însă le place, cu precădere, să se fixeze în ficat, pe cord şi în tractul gastrointestinal, inclusiv în stomac. Eu am văzut viermi fixați până şi în plămâni. Viermii lați pot ajunge, desigur, foarte lați şi foarte lungi. Personal, am văzut viermi lați cu lungimea de 790 cm.

Am tratat cazul unei femei ajunse la maturitate, căreia i se extirpase vezica biliară în jurul vârstei de douăzeci de ani. La vremea aceea avea dureri cumplite atât în zona colecistului, cât şi în zona dorsală. Însă, după ce i-a fost extirpată şi analizată vezica biliară, medicii au constatat că nu aici era problema. În următorii douăzeci de ani, durerile au devenit tot mai acute. Nu putea să mănânce grăsimi sau produse lactate fiindcă vomita imediat. Regiunea stomacului a devenit foarte sensibilă şi dureroasă la atingere. În rarele cazuri când mai consuma carne, o mânca aproape crudă. După ce am început cu ea programul de detoxificare, a găsit în materiile fecale trei tenii mari. În prezent, i-au dispărut complet durerile şi sensibilitatea din zona abdominală.

Un alt caz cu care am lucrat a fost cel al unui tânăr măcelar portughez. Suferea de o gravă epuizare neurologică, foarte asemănătoare sclerozei multiple. Din cauza ritmului alert de degradare a sistemului nervos, medicii nu i-au mai dat decât două luni de trăit. Imediat ce a început programul de detoxificare, a început să vomite viermi. După trei luni de program, a început din nou să se plimbe cu maşina prin Lisabona.

Cu multă vreme în urmă, adulții obişnuiau să îşi „deparaziteze” copiii – adică să îi scape de viermişori – în fiecare primăvară. Activitățile noastre zilnice şi hrana pe care o consumăm nu fac decât să introducă mulți paraziți în organism. Aceşti paraziți se hrănesc apoi cu toxinele pe care le-am acumulat şi cu celulele slăbite. Cel mai frecvent, viermii se dezvoltă în tractul intestinal. După câțiva ani, ei devin problema care produce o multitudine de simptome. Între timp, noi am uitat câteva adevăruri fundamentale despre viață, mai ales atunci când este vorbi de paraziți şi de rolul pe care îl îndeplinesc în natură.

Mulți oameni au trematode (care seamănă cu meduzele), majoritatea acestora dezvoltându-se în ficat sau în pancreas. Când se dezvoltă în pancreas, aceşti paraziți vor declanşa probleme digestive şi diabet.

O perspectivă spirituală

Nu trebuie să trăim sub imperiul spaimei față de legile naturii şi ființele care susțin aceste legi. Nu trebuie decât să învățăm cum funcționează aceste legi. Paraziții nu sunt cei care creează sau provoacă boala, ei doar se hrănesc de pe urma bolii. Uităm adeseori cine este creatorul tuturor lucrurilor şi că acest Creator a ştiut exact ce să facă şi cum să pună lucrurile în mişcare. O simplă cercetare a minunilor care se produc în corpul fizic ar putea face din orice ateu un om credincios.

Zăboviți o clipă şi puneți-vă următoarea întrebare: „De unde vine conştiința?” Nu procesele cognitive care induc procesul de învățare, comparațiile sau luarea deciziilor, ci conştiința care se ascunde în spatele gândurilor – adică *tu* cel care eşti *tu* chiar dacă te afli la volan, pe plajă, sau acasă; acel *tu* de care nu poți scăpa indiferent unde te-ai duce.

Tu eşti întotdeauna prezent, fiindcă timpul nu este altceva decât o succesiune a unor momente actuale. Tu, ca ființă înzestrată cu conştiință, trăieşti permanent în momentul prezent. Cu toate acestea, mintea trăieşte în timp – în trecut şi în viitor.

Acordați-vă răgazul de a vă studia. Învățați să vă relaxați. Controlați-vă procesele de gândire. Încetați de a vă mai dori atât de multe lucruri şi începeți să trăiți din plin clipa prezentă. Bucurați-vă şi însuşiți-vă experiența fiecărui moment, cu tot ce vă aduce clipa respectivă; apoi bucurați-vă de clipa care urmează şi de tot ce vă aduce ea. A trăi în trecut sau în viitor înseamnă a trăi o viață „moartă”. Viața există cu adevărat numai în eternul prezent.

Mențineți organismul curat, fără mucozități şi impurități, şi fortificați celulele. Nu uitați că paraziții se instalează abia după ce apare problema. Ei se dezvoltă în medii încărcate de toxine şi de mucozități, deoarece acestea constituie sursa lor principală de hrană. Celulele sănătoase nu sunt hrană pentru paraziți. Numai cei puternici supraviețuiesc pe această planetă. Redobândiți-vă sănătatea şi vitalitatea, iar viața vi se va schimba radical, de o manieră inimaginabilă.

Verificați permanent scaunul în timpul perioadei de purificare şi detoxificare. În cursul programului de detoxificare s-ar putea să vedeți cu ochiul liber în scaun paraziți dintre cei mai mari. Celor curioşi să ştie mai mult pe această temă, le recomand să consulte un tratat de parazitologie, care le poate furniza ilustrații şi imagini de interes. Paraziții de dimensiuni microscopice nu pot fi văzuți decât prin analiză coprologică efectuată pe o coprocultură de un practician în domeniul îngrijirii sănătății sau de un laborator de specialitate.

Paraziții cel mai frecvent întâlniți

Paraziții sunt clasificați în funcție de mărime, de la cei mai mici la cei mai mari, astfel: viruşi, bacterii, drojdii, protozoare şi viermi (nematode).

BACTERII

• Streptococi (câteva tipuri) – plămâni, limfă, sinusuri, intestinul subțire
• *Salmonella* – tract gastrointestinal, ficat, creier
• *Shigella Dysenteriae* – dizenterie
• *Staphilococcus aureus* – plămâni, limfă, articulații, ochi
• *Clostridium Difficile* – colon
• *E. coli* – rinichi, vezică, tract gastrointestinal
• *Pseudomonas* – plămâni, limfă, tract urinar
• *Campylobacter Jejuni* – tract gastrointestinal – principala cauză a diareei

FUNGI (CIUPERCI, DROJDII, MUCEGAIURI)

• *Candida Albicans* – sistem limfatic, tract gastrointestinal
• Drojdii (altele) – în organism
• Mucegaiuri – piele
• Fungi (general) – sistem limfatic, sub unghii, în tractul gastrointestinal etc.

PROTOZOARE

• *Trypanosoma Cruzi* – cord, muşchi
• *Giardia Lemblia Trophozolte* – intestinul subțire, vezica biliară
• *Neospora Caninum* – creier, măduva spinării, toate țesuturile
• *Sarcocystis* (amoebe) – muşchi, inimă, plămâni, glande, ficat, tract gastrointestinal
• *Isospora* – intestine
• *Pneumocystis* – plămâni
• *Cryptosporidium* – intestine
• *Entameoba* spp. – tract gastrointestinal
• *Plasmodium* spp. (malaria) – ficat, globule roşii
• *Toxoplasma Gondii* – creier, măduvă, toate țesuturile

VIERMI

• Viermi lați – tract gastrointestinal, ficat, creier, vezică urinară
• Viermi în formă de cârlig – piele, sânge, plămâni, intestine
• Viermi cilindrici (*Trichinosos* etc.) – intestine, ochi, creier, urechi
• Viermi fusiformi (oxiuri) – intestinul gros (se maturizează în intestinul subțire)
• Trematode (tipologie diversă) – pancreas, ficat, plămâni
• Viermi lungi (*Triehuris trichiura*) – intestine

• Viermi spiralaţi (*Trichinella spiralis*) – muşchi, intestine
• Trematode sanguine (schistozomi) – sânge, vezica urinară, intestin subțire, vene

MODULUL 5.3 – De Ce se Formează „Plăcile” de Colesterol şi de Lipide?

Ficatul produce cantități abundente de colesterol, o lipidă extrem de importantă cu multiple utilizări în organism. Prin definiție, lipida este o substanță aparținând unui grup de grăsimi sau de substanțe asemănătoare grăsimii, caracterizată prin faptul că este insolubilă în apă, dar este solubilă în solvenți ai grăsimilor, printre care se numără alcoolul, eterul şi cloroformul. Termenul este mai degrabă descriptiv, decât o denumire ştiințifică, chimică, aşa cum se întâmplă în cazul „proteinei” sau al „carbohidraților”. Lipidele cuprind următoarele: grăsimile adevărate (esteri de acizi graşi şi glicerol); lipoidele (fosfolipide, cerebrozide) şi steroli (colesterol, ergosterol). O mare parte a peretelui membranei celulare este formată din colesterol. Glandele suprarenale utilizează colesterol pentru a produce steroizi de tip cortical (corticosteroizi), care sunt, parțial, antiinflamatoarele organismului.

Şi atunci, din ce cauză se produc acumulări de colesterol pe pereții vaselor sanguine şi în alte țesuturi din organism? Această acumulare de colesterol este cunoscută sub denumirea de placă. Pentru a putea răspunde la această întrebare este necesar să înțelegeți mai întâi ce este o inflamație, sau acidoza, şi care este rolul pe care îl îndeplinesc steroizii în organism.

Inflamație înseamnă că organismul a luat foc. Această inflamație sau incendiu se poate menține la un nivel scăzut, sau poate atinge proporțiile unei vâlvătăi care face ravagii. Cancerul este cel mai bun exemplu de incendiu scăpat de sub control. După cum aminteam anterior, inflamația este cauzată de acidoză, care este provocată de ceea ce mâncăm, bem, inhalăm sau aplicăm pe piele, de gândurile şi de sentimentele noastre.

Inflamația este diagnosticată ca o „...ită”. Locul în care se identifică o inflamație va determina tipul respectiv de „...ită”. Un exemplu în acest sens este *artrita*, adică o inflamație a articulațiilor. „...itele” sunt tratate de comunitatea medicilor de medicină stopată cu şoc de steroizi – de tipul cortizon, prednison şi altele de acest gen. Deoarece ştim că glandele suprarenale utilizează colesterolul pentru a produce corticosteroizi, întrebarea care se impune este următoarea: „De ce nu produc glandele mele suprarenale cantitatea adecvată de cortizon de care are nevoie organismul?” Răspunsul este că, dacă glandele suprarenale sunt epuizate sau au activitate slabă la nivelul țesuturilor care produc aceşti steroizi, organismul nu se mai poate apăra corespunzător împotriva acestei inflamații puternice.

În lipsa steroizilor adecvați, organismului nu îi rămâne decât să apeleze la apă şi la electroliți pentru a încerca să stăpânească acest „incendiu”. Numai că apa şi electroliții provoacă edem (umflătură) în zona inflamată. Ca răspuns, ficatul va începe să mărească producția de colesterol, furnizându-i astfel organismului compuşi antiinflamatori suplimentari. Colesterolul este unul din principalele ingrediente ale steroizilor.

Toți aceşti compuşi antiinflamatori sunt esențiali ca mecanisme de protecție a celulei împotriva efectelor extrem de nocive ale acizilor. Plăcile se formează pe cale naturală, chimică, într-un mediu acid. Alcalinizarea este esențială pentru îndepărtarea acestui „scut protector” de placă, la rândul său, putând deveni problematic.
Majoritatea oamenilor consumă în proporție de 90-100% alimente care produc aciditate. Acest obicei de consum alimentar menține acizi factorii pH. Produşii secundari acizi derivați în urma metabolismului se adaugă la hiperaciditate, provocând inflamații (incendiu), iar inflamația este asasinul celulelor. Conform afirmațiilor anterioare, în infinita sa înțelepciune, organismul încearcă să compenseze această stare recurgând la câteva metode, printre care se numără producția de steroizi, placarea cu colesterol (lipide), extracția de calciu şi retenția electrolitică sau de lichide. Încercarea organismului de a-şi mări nivelul de alcalinitate se numeşte autoconservare.

Alcalinizarea este cheia regenerării tisulare, a dezintegrării calculilor şi a eliminării lipidelor care au format plăci. Plăcile lipidice formate ca urmare a inflamației / acidozei provoacă slabă circulație arterială, ceea ce conduce la moartea țesutului, infarct miocardic şi accidente vasculare. La rândul ei, acidoza produce coagularea grăsimilor şi a substanțelor nutritive, ceea ce va avea drept

efect accidente vasculare, infarct, pierderea memoriei, încărunțire, dureri tisulare, formarea de pietre şi multe alte tulburări.

Verificați-vă singuri nivelul de aciditate

Cumpărați hârtie de turnesol, cunoscută şi sub denumirea de hârtie de testare a pH-ului şi verificați nivelul de aciditate din salivă şi din urină, cam la o oră sau două după masă. Acest procedeu vă ajută să determinați cauza care produce hiperaciditatea.

ELIMINAREA PLĂCII LIPIDICE ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ

Nu este complicat de eliminat această placă şi de dizolvat pietrele lipidice, condiția fiind adoptarea unei diete formate din alimente crude în proporție de 80-100%. Deoarece alimentele crude duc la alcalinizare, ele îndepărtează inflamația şi intensifică producerea de steroizi, dizolvând astfel calculii şi lipidele care s-au acumulat până la formarea de plăci. În acest mod, sângele se va fluidiza, cheagurile se vor dizolva, ceea ce va spori cantitatea de hrană şi de energie care ajung până la celule. Iar regiunile epuizate vor fi astfel însănătoşite şi regenerate. Această operă de restaurare nu presupune perioade lungi de timp, cu condiția să perseverați constant folosind această dietă.

MODULUL 5.4 – Epuizarea Glandelor Suprarenale
Tulburări Endocrine Specifice Sexului Masculin şi Celui Feminin

Modul în care funcționează glandele suprarenale influențează în mod semnificativ calitatea vieții pe care fiecare individ şi-o doreşte şi o *poate* trăi. Din acest motiv, fiecare dintre noi trebuie să se preocupe permanent de fortificarea tuturor celulelor / glandelor din organism. Corpul este mijlocul de transport care vă poartă în cursul acestei călătorii în lumea materială. Boala şi slăbiciunea vă izolează de viață, în timp ce sănătatea şi vitalitatea vă fac o parte componentă importantă a vieții. Bucurați-vă de aventura redobândirii sănătății. Această călătorie va fi plină de recompense, mai mult decât vă puteți închipui.

Vă propun să abordăm câteva probleme care se pot ivi dacă glandele suprarenale sunt epuizate şi dacă dieta alimentară este predominant producătoare de aciditate.

TULBURĂRI LA FEMEI

În special femeile sunt afectate de epuizarea funcțională a glandelor suprarenale. Unul dintre primele indicii ale acestei stări este scăderea tensiunii arteriale. În cazul unei subactivități a glandelor suprarenale, tensiunea arterială scade sub 118 de sistole, putând la fel de bine să urce, adică provocând hipertensiune arterială, sau se poate menține pe o linie descendentă.

Un alt indiciu al epuizării suprarenalelor la femei va provoca tulburări de ciclu menstrual. În această situație, este foarte probabil ca ciclul menstrual să debuteze la o vârstă foarte fragedă, între trei şi doisprezece ani. (Da, am cunoscut direct asemenea cazuri.) Adeseori, femeia cu o asemenea afecțiune prezintă hemoragii, iar ciclul poate surveni cu neregularitate. Dar şi situația opusă este posibilă: femeile pot avea ciclu menstrual neregulat sau în cantitate insuficientă. Totuşi, această situație este mai puțin frecventă.

O slabă funcționare a glandelor suprarenale la femei se poate manifesta sub forma problemelor de fertilitate, lipsa apetitului sexual, frigiditate şi uscăciune vaginală. Dacă nu sunt tratate glandele suprarenale, atunci această problemă poate degenera în formarea de chisturi ovariene, fibroame uterine, tulburări fibro-cistice, formarea de celule atipice, mialgie fibromatoasă şi cancer mamar, ovarian, de col uterin şi/sau uterin.

În aceste situații, principala problemă este, fireşte, estrogenul. În lipsa unei producții suficiente de progesteron şi de steroizi antiinflamatori, estrogenul va fi predominant în organismul femeii. Nivelurile de estrogen din organism, în special estrogenul produs la nivel ovarian, nu numai că va fi predominant, dar acțiunea sa nu va putea fi contrabalansată de progesteron. Majoritatea estrogenelor sunt de natură acidă, mai ales estrogenul de la nivel ovarian, ceea ce va produce rupturi

ale membranei interioare a uterului, cu o frecvență lunară. Desigur, progesteronul stopează acest efect, contribuind la vindecarea țesutului inflamat şi la regenerarea celulelor afectate.

Datorită capacității estrogenului de a rupe membrana uterină, pilulele contraceptive au o formulă bazată pe estrogen. Estrogenul stimulează apariția ciclului menstrual natural la femei. Ținând cont de toate aceste informații, puneți-vă următoarea întrebare: „De ce prescriu medicii *şi mai mult* estrogen femeilor cărora li s-a extirpat uterul?” De asemenea, întrebați-vă dacă estrogenul are capacitatea de a construi țesutul osos sau de a-l rupe. Aşa este, îl rupe. Iată de ce programele de înlocuire a estrogenului creează în general probleme mult mai numeroase şi cu mult mai grave.

TULBURĂRI LA BĂRBAȚI

Vă propun să studiem problemele pe care le provoacă epuizarea funcțională a glandelor suprarenale la bărbați. Tulburările specifice sunt prostatita şi cancerul de prostată. Şi în acest caz, explicația este aceeaşi: hormonii de tip acid, ca testosteronul sau androsteronul, sunt predominanți în lipsa producției adecvate de steroizi (ca progesteronul), capabilă să contrabalanseze procesul inflamator provocat aceşti compuşi acizi sau hormoni.

Din cauza epuizării suprarenalelor se irosesc multe poveşti de dragoste. Disfuncția glandelor suprarenale provoacă şi alte probleme care îi marchează negativ pe bărbați, printre altele probleme erectile, impotență şi ejaculare prematură. Odată cu redobândirea sănătății, însă, toate aceste lucruri revin la normal.

PROBLEME COMUNE AMBELOR SEXE

Atât la bărbați, cât şi la femei, o slabă producție de steroizi, care se datorează activității insuficiente a glandelor suprarenale, va avea drept efect probleme în zona dorsală şi pelviană, adică epuizare şi degradare. Acest lucru va conduce la sciatică şi alte dureri ale nervilor din extremitatea inferioară, mai ales dacă este implicată glanda tiroidă. Cum tiroida / paratiroida afectează utilizarea calciului în organism, vom asista la probleme ca degradare osoasă, căderea unghiilor şi probleme la nivelul țesutului conjunctiv, inclusiv apariția varicelor, a hemoroizilor, depigmentare, apariția herniei, aritmii cardiace şi anevrisme.

Glandele suprarenale sunt, de asemenea, responsabile de crearea neuro-transmițătorilor. Epuizarea sau disfuncția glandelor suprarenale va atrage imediat tulburări la nivelul sistemului nervos, ceea ce va avea ca efecte anxietate, timiditate, sentimente de inadecvare, atacuri de panică, astm, scleroză multiplă, boala Parkinson sau orice altă afecțiune asociată cu epuizarea neuro-transmițătorilor, inclusiv oscilații de tensiune arterială. Este pur şi simplu şocant să constatăm cât de multe boli pot deriva prin reflex din cauza a două glande hipoactive. Dacă adăugăm la această observație şi faptul că majoritatea oamenilor suferă de disfuncții la nivel tiroidian şi/sau hipofizar, lista afecțiunilor care pot rezulta va fi din ce în ce mai lungă. Boala nu are, de fapt, nimic misterios, dacă priveşti imaginea în ansamblul ei.

Tu eşti cel care poate ține totul sub control. Stai o clipă, fii atent la tine şi debarasează-te de gândurile, ideile şi sentimentele care te țin înlănțuit. Fii liber şi sănătos, iar corpul tău se va adapta pentru a-ți face pe plac. Vei fi dragoste pură.

MODULUL 5.5 – Cancerul

Boala este un proces natural sau efectul produs de o cauză. Învățați să eliminați cauza şi efectul va fi astfel eliminat. După părerea mea, şi după treizeci de ani de experiență clinică şi de observare a bolnavilor de cancer, pot afirma că există două tipuri principale de cancer. Primul tip este cancerul congestiv sau tumoral, care se raportează la sistemul limfatic – sistemul de epurare a organismului. Cel de-al doilea tip este cancerul degenerescent în care țesutul, sau chiar celula însăşi, este degradat în mod ireversibil, iar organismul va încerca să elimine aceste celule moarte. Acest al doilea tip poate părea un dezertor al sistemului „autoimunitar”, în cadrul căruia celulele imunitare pornesc atacul unele împotriva altora şi împotriva celulelor normale. Însă, după cum voi explica mai

târziu, comunitatea actuală a medicilor alopați nu reuşesc să înțeleagă scopul real pentru care se declanşează acest proces.

Ambele tipuri de cancer şi cauzele care le provoacă se întrepătrund. Acest lucru poate fi constatat dacă studiem formele de cancer congestiv sau tumoral.

Conform afirmațiilor anterioare, congestiile se pot instala în organism din cauza ingerării de produse lactate, zaharuri rafinate, chimicale, metale, proteine străine etc., care sunt de natură să producă procese inflamatorii. În prezența unei inflamații, mucoasa va elibera mucozități ca răspuns antiinflamator direct. Aceste mucozități se pot acumula dacă sistemul limfatic vegetează sau dacă este produsă o cantitate prea mare de mucozități, iar sistemul este astfel supraîncărcat. Dacă procesul congestiv evoluează, va duce la blocarea respirației corecte la nivel celular. Iar acest aspect va provoca, la rândul său, epuizare şi moarte celulară. Aceasta va fi cauza care va conduce la intensificarea procesului inflamator, ceea ce va provoca moartea unui număr şi mai mare de celule. Ciclul congestiilor şi inflamațiilor va iniția procesul morții ciclice a celulelor, deschizând astfel calea spre instalarea cancerului.

Conform afirmațiilor anterioare, acest tip de degenerescență (sau suprimare a celulelor) este rezultatul direct al unei inflamații (acidoze) prelungite. Acidoza este provocată în principal de ceea ce oamenii mănâncă, beau, inhalează şi de ceea ce aplică pe piele. Totuşi, cancerul se poate dezvolta ca urmare a acidozei în prezența hormonilor (steroizi) de tip acid (de catabolism) cum ar fi estrogenul şi testosteronul. Dacă aceste tipuri de hormoni sau steroizi nu sunt controlate de steroizii anabolizanți (antiinflamatori), produşi atât de glandele suprarenale, cât şi de gonade, ele vor intensifica procesul inflamator, producând şi mai multe inflamații. Toți aceşti factori vor contribui la formarea tumorilor şi a chisturilor fibromatoase şi la distrugerea celulelor. Estrogenul este unul dintre cele mai elocvente exemple de hormon de tip inflamator / extrem de acid. Dacă estrogenul scapă de sub controlul steroizilor, el va provoca în cele din urmă degenerescență tisulară prin inflamație. Formele de cancer mamar, uterin şi ovarian sunt rezultatele acestui proces.

Paraziții şi mutațiile sunt aproape întotdeauna implicați în ambele tipuri de cancer. Paraziții nu se dezvoltă hrănindu-se din țesut sănătos, ci numai din țesut epuizat sau irecuperabil. Aceştia trăiesc şi se dezvoltă în „grămezile de deşeuri toxice” care se depun în limfă şi în ganglionii limfatici. După părerea mea, celule însele eliberează un virus propriu (proteină) atunci când sunt mult prea epuizate pentru a mai susține viața. Aceşti viruşi şi paraziți provoacă mutații ale celulelor, înțelese în sensul de reacție directă la asaltul invadatorilor. Sistemul imunitar al organismului este astfel conceput încât să elimine acest tip de celule. Acest fapt explică de ce asistăm la răspuns imunitar anormal în prezența cancerului sau a altor afecțiuni degenerescente. Într-adevăr, sistemul imunitar este astfel conceput încât să reacționeze la *orice* tip de invazie, fie că provine de la paraziți, proteine străine – categorie în care sunt incluse propriile celule epuizate din organism – sau de la orice alt agent patogen străin de organism sau care îl poate afecta în mod negativ. Această categorie cuprinde acizii care provin în urma metabolismului sau a digestiei şi care pot afecta celulele şi țesuturile.

Cancerul nu se instalează din senin. Înainte, formarea tumorilor sau degenerarea țesutului erau procese care se desfăşurau în decurs de câțiva ani. Din păcate, din cauza cantităților mari de chimicale şi de hormoni pe care le consumă oamenii în fiecare săptămână, tumorile se pot dezvolta în câteva luni sau chiar în câteva zile. Această afirmație este valabilă şi în cazul acelor forme de cancer care sunt alimentate de hormoni. **Dezechilibrele hormonale se datorează în principal epuizării cronice a sistemului endocrin şi mai ales epuizării glandelor suprarenale.**

Termenul de „cancer” şi boala pe care o defineşte erau practic necunoscute până în momentul în care oamenii au început să se joace cu vaccinurile şi cu chimicalele toxice. S-a stabilit că vaccinurile contaminate se află la originea multor afecțiuni de care suferă oamenii în prezent. Unul dintre aceste vaccinuri este cel antipoliomielitic. Conform afirmațiilor anterioare, în perioada de la începutul şi până la jumătatea anilor ’50, s-a demonstrat că vaccinurile antipoliomielitice obținute din țesut renal de maimuță s-au contaminat cu un virus simian şi anume virusul simian numărul 40. Acest virus este cunoscut sub denumirea de Sim-40 sau SV40 şi s-a demonstrat că este cauza producerii cancerului la animale. Acelaşi virus a fost asociat cu mezoteliomul (cancer pulmonar) şi mielomul multiplu (cancerul de măduvă osoasă). Iar acesta este numai un vaccin. Câte feluri de vaccinuri vi s-au făcut până acum? Şi care sunt efectele lor secundare?

Câteva date despre vaccin

• FDA apreciază că majoritatea medicilor raportează numai 1 din 10 cazuri de îmbolnăvire şi/sau deces care survin în urma vaccinărilor în sistemul VAERS (Sistemul de raportare a evenimentelor adverse provocate de vaccinare). FDA a fost înfiinţată ca agenţie pentru raportarea şi controlul centralizat al efectelor secundare produse de vaccinuri.

• În fiecare an, sănătatea a sute de mii de nou-născuţi şi de copii este compromisă de cele 20 până la 30 de vaccinuri „absolut necesare”. Ca urmare a vaccinării, unii copii suferă de boli grave, iar alţii mor.

• Vaccinurile sunt asociate cu numeroase forme de cancer şi cu recrudescenţa formelor de diabet (în special în rândul tinerilor), a sclerozei multiple, paraliziei Bell, tulburărilor vasculare, artritei şi a altor boli.

• Deşi Academia Americană de Pediatrie este informată asupra efectelor secundare oribile şi toxice ale vaccinurilor, ea continuă să recomande proliferarea acestei practici.

Pe măsură ce omul aduce în pragul epuizării celulele din organism prin alimentaţie, substanţe chimice artificiale, vaccinuri şi altele, celulele respective vor deveni expresia acestei epuizări. Acest fenomen se petrece în acelaşi mod în care şi omul se exprimă clipă de clipă în funcţie de experienţele pe care le-a trăit şi de amintirea acestor experienţe. Celulele organismului nu sunt nici ele diferite. În fiecare clipă, oră, zi... rezistenţa sau slăbiciunea fiecărei celule intră în alcătuirea tiparelor sale de memorie, care vor fi astfel proiectate la nivelul ADN sau al cromozomilor.

În momentul conceperii, starea fiecărei celule şi amintirile care i-au fost transmise devin o parte a organismului respectiv, influenţând astfel modul în care acesta va funcţiona şi starea sa de sănătate. Cum oamenii nu numai că perpetuează, dar şi adâncesc starea de slăbiciune a organismului, printr-o dietă şi un stil de viaţă nesănătoase, transmiţând-o astfel mai departe prin informaţiile genetice, asistăm în prezent la o degenerare a organismului uman prin cronicizarea tulburărilor celulare şi epuizarea ţesuturilor. Această moştenire o transmitem mai departe copiilor noştri, care, la rândul lor, o vor transmite copiilor lor. Cu fiecare generaţie, informaţiile pe care le conţin tiparele genetice sunt tot mai slabe, iar celulele se atrofiază din punct de vedere funcţional, ceea ce explică manifestarea simptomelor de boală la nou-născuţi. Prin prisma acestui proces de transmitere a informaţiei pe cale genetică, noi am creat premisele unor consecinţe cutremurătoare.

Numeroşi medici de medicină alopată susţin ipoteza conform căreia cancerul este o boală provocată de autoimunitate defectuoasă. Consider că această concluzie este eronată, dar şi că este folosită cu scopul de a masca recunoaşterea cauzei reale a procesului evolutiv al bolii. Organismul uman este astfel construit încât celulele imunitare să atace şi să devoreze celulele slabe, mutante, agonizante sau implicate în procese parazitologice. Această funcţie se aplică în special în cazul celulelor de tip „ucigaşi naturali” (NK), categorie din care fac parte celulele T (produse de timus) şi celulele B (produse de măduva osoasă). Aceste celule ucigaşe naturale sunt mult mai mari decât macrofagele, neutrofilele, bazofilele etc., care sunt implicate în operaţiile curente de curăţare a organismului. Organismul dispune de o adevărată armată internă care este permanent activă. Acest proces este necesar pentru supravieţuirea structurilor interne. Cu cât o celulă sau un ţesut sunt mai epuizate din cauza inflamaţiilor, a toxicităţii sau chiar din cauze genetice (şi răspunsul parazitologic la acestea), cu atât va fi nevoie de o reacţie imunitară mai puternică. Creşterea numărului de globule albe este răspunsul direct la factorii amintiţi anterior, în special la intervenţia agenţilor patogeni străini.

DETOXIFICAREA PENTRU PREVENIREA ŞI TRATAMENTUL CANCERULUI

Este vital să curăţăm, să fortificăm şi, prin urmare, să regenerăm celulele şi ţesuturile. Detoxificarea este procesul obligatoriu prin care trebuie să treacă organismul pentru a realiza acest lucru. Detoxificarea este un proces declanşat pe cale naturală din momentul în care începe alcalinizarea organismului prin adoptarea unei diete compuse din alimente crude, neprelucrate.

Acest proces fortifică celulele, fiindcă îndepărtează blocajele şi acizii care provoacă inflamațiile şi care împiedică accesul substanțelor nutritive către celule. Detoxificarea permite celulelor să dobândească energie nutrițională şi să elimine corespunzător reziduurile prin intermediul respirației celulare. Astfel, este inițiat procesul de reconstrucție sau regenerare la nivelul întregului organism.

S-a demonstrat că dietele bogate în proteine animale declanşează cancerul. Proteinele animale sunt acide (inflamatoare), provoacă putrefacție şi sunt congestive. Aspectul congestiv este determinat de mucusul acumulat din cauza caracteristicilor lor abrazive şi de putrefacție. Compuşii chimici toxici, vaccinurile şi hormonii pătrunşi în corpurile acestor animale prin ingerare sau injecții induc o stare de toxicitate ridicată la nivelul întregului organism. Din acest motiv va reacționa sistemul imunitar al omului, declanşând astfel procesele inflamatoare. Şi carnea produce dezechilibre biochimice în organismul uman. Nivelurile ridicate de fier şi fosfor provoacă eliminarea forțată a calciului, magneziului si altor electroliți vitali, ceea ce va duce la epuizarea şi deshidratarea organismului.

După cum puteți constata şi vă puteți imagina, este imposibil să tratezi cancerul, dacă este provocat de factorii menționați anterior, prin chimioterapie, care acționează asupra organismului în mod similar celui în care acționează produsul Daino® asupra instalațiilor sanitare, şi nici prin arderea sa prin iradiere (foc). Oricare dintre cele două soluții va provoca accelerarea procesului cancerigen sau invadarea cu celule cancerigene (metastaze) a altor regiuni unde, prin aceste metode terapeutice, au fost distruse sau epuizate celulele şi țesuturile. Iradierea distruge factorii de transport şi de utilizare a oxigenului de către celulă. Totuşi glucoza poate penetra peretele membranei celulare. Astfel se va produce fermentație în interiorul celulei, iar celula respectivă va sfârşi prin auto-intoxicare. Iar, în acest caz, reacția va fi decalată.

La început, aceste terapii creează iluzia că reduc tumoarea sau că opresc evoluția cancerului. Atenție, însă, cancerul va exploda după aceea în tot organismul. Această situație va genera răspunsuri imunitare suplimentare, dând impresia unor „probleme de autoimunitate”.

Cauzele apariției tuturor formelor de cancer sunt hiperaciditatea / inflamația şi acumularea de toxine la nivel celular. Ambele situații vor conduce la vlăguirea celulei sau pierderea energiei şi a funcției celulare, prin urmare, pierderea energiei şi a sănătății întregului sistem. Efectul direct este suprasolicitarea sistemului imunitar. La bolnavii de cancer, majoritatea țesuturilor responsabile de producerea celulelor imunitare, în special la nivelul timusului (unde sunt produse celulele T) şi al măduvei osoase (unde sunt produse celulele B), devin hipoactive.

SĂNĂTATEA SISTEMULUI LIMFATIC ESTE ESENȚIALĂ

Ținând cont de toate aceste informații, este vital să înțelegeți cum funcționează sistemul limfatic. În capitolul 2, am făcut o prezentare detaliată a acestui „sistem sanitar al organismului”. **Sistemul limfatic este locul în care debutează 99% dintre procesele maladive.** Când această magistrală este congestionată şi nu-şi poate îndeplini corect funcția de evacuare, ea va colmata întreaga „instalație sanitară” a organismului, provocând eşecul de eliminare sau eliminarea necorespunzătoare a deşeurilor de metabolizare /celulare (acizi), ca şi a produşilor chimici şi metalelor toxice care au fost ingerate. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate din organism, va surveni moartea celulelor.

Sistemul limfatic este una din componentele vitale ale sistemului imunitar. Pentru a fortifica sistemul imunitar, primul pas este curățarea sistemului limfatic. Rețineți: rinichii, colonul şi pielea sunt căile de evacuare ale sistemului limfatic. Dacă sistemul septic al organismului este fie obstrucționat, fie plin, el nu poate fi extirpat, dar poate şi trebuie să fie curățat. Majoritatea oamenilor şi-au pierdut funcția de evacuare renală corectă, pereții intestinali şi-au pierdut elasticitatea şi nu mai reuşesc să elimine toxinele prin transpirație. Asta înseamnă că evacuările sunt parțial închise şi nu permit eliminarea adecvată a reziduurilor organice. Urmarea este aceea că sistemul limfatic nu mai face față şi provoacă tumefierea ganglionilor limfatici. Dacă această situație se perpetuează timp de mai mulți ani, se constată formarea de limfoame de tipuri diverse, forme de cancer mamar de tip ne-estrogen, cancer laringian (mai ales dacă amigdalele au fost extirpate), cancer cervical, de colon, renal, hepatic şi multe alte forme.

Din acest motiv, **detoxificarea este esențială în procesul de eliminare a cancerului.** Prin alcalinizarea şi curățarea țesuturilor şi a lichidelor, celulele încep să se fortifice, iar depunerile de toxine care sting viața celulelor vor dispărea. Purificarea atrage după sine o bucurie, o energie şi o vitalitate impresionante.

Din 100 de bolnavi care s-au prezentat la clinica noastră şi care au urmat regimul de detoxificare, 80 au reuşit să elimine cancerul. Nu cunosc nici o altă cale mai bună de vindecare, curățare şi regenerare a organismului decât detoxificarea şi regenerarea celulelor, prin intermediul dietei şi al plantelor medicinale. Dacă vă asumați responsabilitatea pentru propria sănătate şi vă deschideți sufletul, este incredibil câte lucruri minunate veți reuşi să realizați. Nu permiteți nimănui să vă spună că nu mai este nimic de făcut. Am avut persoane cărora medicii le-au dat numai o zi sau câteva ore de trăit şi care au avut tăria să îşi revină. În ultimii treizeci de ani, am fost martorul unor reuşite extraordinare în regenerare. Nu compromiteți niciodată sistemul imunitar şi nu permiteți nimănui să îl distrugă. Şi, mai ales, nu acceptați intervențiile chirurgicale pentru extirparea nodulilor. Consecințele pot face ravagii. Nu tratați, regenerați!

Sprijinul familiei

În cursul ultimilor treizeci de ani, mii de bolnavi de cancer au trecut prin programul nostru terapeutic, sau prin altele, în Mexic sau în alte țări. Am constatat că unul din factorii majori în recuperare este sprijinul prietenilor şi al familiei.

Unii oameni trec prin viață ca prin vis, fiind total condiționați şi controlați de societate, atât la nivelul modului de gândire, cât şi al celui în care reacționează. Slavă Cerului, unii sunt ceva mai deschişi şi conştienți de prezența lui Dumnezeu şi de nivelurile de conştientizare necondiționate şi necontrolate, adică de liberul arbitru. Mulți oameni se tem de ceea ce nu ştiu, nu au învățat sau nu au trăit ei înşişi. Am cunoscut şi văzut mulți oameni ironizându-i pe acei membri dragi ai familiei care recurgeau la terapii naturiste pentru a se însănătoşi. I-am văzut cum îi ispiteau tot timpul pe cei dragi cu mâncare şi gustări despre care ştiau că le fac rău. Şi am văzut şi prieteni care se comportă în acelaşi mod.

Acest gen de persiflare sau lipsă de respect vine din neştiință şi din inconştiență, adică din faptul că ei ignoră cât de important este pentru partener sau prieten să se însănătoşească, ca şi consecințele grave pentru partener sau prieten dacă nu face acest lucru. Mulți membri ai familiei bolnavului şi-au ajutat efectiv partenerul sau copilul să moară, oprindu-l sau interzicându-i să recurgă la terapiile naturale ca unică metodă de vindecare.

Fiți fermi când luați o decizie în privința îngrijirii propriei sănătăți! Doi dintre cei mai importanți factori în procesul de însănătoşire sunt hotărârea şi auto-disciplina. Încercați să petreceți mai mult timp singuri. Regăsiți-vă forța interioară. Este o cale personală către redobândirea sănătății, şi nu a altcuiva. În acest fel veți reuşi să fiți mai fermi cu prietenii şi cu familia. Împărtăşiți-le şi altora ceea ce ați învățat despre sănătate, fiindcă nu există om care să nu aibă nevoie de sănătate.

Rețineți: majoritatea oamenilor nu ştiu că au probleme de sănătate până când este prea târziu. Încercați să nu vă numărați printre ei. Vindecați-vă şi regăsiți-vă sănătatea fără întârziere şi veți fi o sursă de inspirație pentru cei din jur.

MODULUL 5.6 – Tulburări şi Afecțiuni Neurologice

Mă întristează să constat câți paraplegici trăiesc în lumea noastră, pe care specialiştii consideră că nu îi mai pot ajuta. Nimic mai fals! Primul caz grav pe care l-am avut a fost cel al unei femei în vârstă de treizeci şi patru de ani care suferea de o fisură de coloană vertebrală, la nivelul vertebrelor C3-C4. Accidentul pe care l-a avut la vârsta de doisprezece ani a lăsat-o complet imobilizată, cu o fractură totală de coloană vertebrală, ea reuşind să îşi mişte numai capul. A avut spasme mari şi dureri cumplite. După douăsprezece luni în care am ajutat-o, această tânără a reuşit să treacă de la o stare de degenerescență severă, instalată la nivelul întregului organism (se deplasa într-un scaun cu rotile pe care îl punea în mişcare acționând cu limba o telecomandă), până la

capacitatea de a da mâna cu ceilalți şi de a îşi ridica picioarele ori de câte ori i se cerea. Cu alte cuvinte, începuse să aibă „senzații” din cap până în picioare.

Un alt caz pe care l-am avut se referă la un tânăr de circa douăzeci de ani care suferea de fisură de coloană la nivelul vertebrelor C4-C5. Timp de doi ani, fusese paralizat din partea superioară a trunchiului şi până la picioare. După şase luni de program, reacția nervoasă i-a permis să îşi mişte picioarele şi să stea în şezut fără ajutor. Era o îmbunătățire semnificativă, deoarece cei care suferă de cvadriplegie şi paraplegie îşi pierd capacitatea de a-şi mişca singuri zona bazinului. Cazul lui confirmă teoria conform căreia sistemul limfatic este cel care provoacă autointoxicarea celulei.

În vanitatea care ne orbeşte, noi, oamenii, nu suntem în stare să vedem adevărul nici dacă ne țipă în față. Dacă organismul are forța miraculoasă de a se reface singur, de a recupera fracturi de oase, plăgi adânci, de a regenera diverse glande şi țesuturi, de ce nu ar fi capabil să îşi refacă şi sistemul nervos? Ei bine, el are această capacitate, numai că nu o poate face dacă persoana respectivă consumă mâncare preparată, hrană moartă şi produse alimentare care fac pH-ul acid.

Neuronii sunt centrii cu cea mai mare energie din organism. Nu numai că au nevoie de „sol” alcalin pe care să se poată regenera, dar mai au nevoie de hrana cu cea mai mare încărcătură energetică, adică de fructe. Fructoză conține cea mai mare concentrație energetică, adică zahărul simplu, care îşi transferă energia, fără efort (adică fără ajutorul insulinei), direct la celule. Acest adevăr este valabil în cazul multor afecțiuni neurologice, printre care scleroza multiplă, boala Parkinson, paralizia Bell, chiar şi astmul. De remarcat este faptul că toate aceste probleme neurologice sunt precedate de o epuizare funcțională a glandelor suprarenale.

În cazul tuturor afecțiunilor neurologice, inclusiv în cazul rănirii, este obligatoriu şi vital ca glandele suprarenale să fie fortificate o dată cu întregul sistem endocrin. De asemenea, este la fel de important ca organismul să poată prelua valorile nutritive din produse alimentare 100% crude. Odată, mi-a fost adusă o femeie de patruzeci de ani care suferea de scleroză multiplă în stadiu avansat. A fost transportată pe targă, fiindcă era complet anchilozată. După trei luni de regim alimentar constând din fructe, femeia se putea ridica singură, se putea hrăni şi chiar reuşea să îşi mobilizeze corpul pentru a se aşeza singură în căruciorul de invalid. Fiindcă era atât de slabă şi prăpădită, a trebuit să fac ceva pentru a susține organismul să producă țesut muscular, astfel încât am trecut-o pe un regim compus din sucuri de legume şi salate, deoarece aceste alimente sunt bogate în aminoacizi. Ghiciți ce s-a întâmplat! Şi-a pierdut temporar mobilitatea. De ce? Răspunsul rezidă în diferența de potențial şi încărcătură energetică dintre fructe şi legume. După ce am trecut-o pe o dietă formată exclusiv din fructe, a început să-şi recapete tonusul. Forța pe care o au fructele crude pentru revitalizarea corpului fizic este practic nelimitată. Am văzut cum organismul a găsit resurse de a-şi reveni în mod spectaculos după câteva episoade destul de delicate. Tinerei doamne i-a trebuit ceva timp să se refacă, însă cu o asemenea boală degenerescentă era de aşteptat ca organismul să aibă nevoie de o perioadă îndelungată pentru a-şi reveni. Dieta formată preponderent din fructe a fost esențială în menținerea reactivității nervoase.

Este important să înțelegeți că organismul nu are resurse de auto-regenerare dacă este hrănit cu chimicale toxice. Substanțele chimice toxice sunt interpretate ca proteine străine, care nu servesc altui scop decât sporirii acidității țesuturilor provocând tulburări şi mai grave şi reacție imunitară inflamatoare constantă ceea ce impune instituirea unui tratament cu steroizi... iar din acest punct se formează cercul vicios. Nici stimularea electrică nu este o soluție corectă. Oamenii cochetează cu adevărul, însă nu reuşesc să îl îmbrățişeze. În general, banii sunt factorul motivant. Din cauza lăcomiei, oamenii preferă să elaboreze sisteme „terapeutice” costisitoare şi aducătoare de profit (de tipul institutelor de îngrijire a sănătății, medicamentelor, intervențiilor chirurgicale), în loc să învețe adevărul evident despre boală.

SOLUȚIA ESTE ACEEAŞI – ALCALINZAREA

Fortificați fiecare celulă a organismului cu ajutorul unei diete corecte şi a plantelor medicinale. Nu uitați că trebuie să alcalinizați, alcalinizați, alcalinizați organismul! De asemenea, recomand folosirea unei formule medicinale de calitate superioară, pentru echilibrarea funcției cerebrale şi a sistemului nervos care vă va ajuta să fortificați coloana vertebrală, centri nervoşi şi

țesutul cerebral. La fel de importantă este şi intensificarea funcției suprarenalelor. Fiindcă la acest nivel sunt produşi majoritatea transmițătorilor neuronali şi a steroizilor din organism.

Un alt element de care trebuie ținut cont în tulburările şi leziunile neurologice este glanda tiroidă / paratiroidă. Hormonul eliberat de paratiroidă este necesar în procesul de utilizare corectă a calciului. Vă puteți da singuri seama cât de bine funcționează organismul, efectuând analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). Cu o utilizare adecvată a calciului, însoțită de o **dietă formată din produse naturale crude**, succesul este practic garantat.

În cel mai rău caz, calitatea vieții celor care suferă de afecțiuni neurologice va fi mult îmbunătățită prin eliminarea formațiunilor infecțioase prin tractul urinar, diminuarea intensității spasmelor şi a durerilor, eliminarea celulitei, obezității şi a degradării țesuturilor. Iar în cel mai bun caz, aceşti bolnavi se vor însănătoşi complet. Întregul organism îşi poate recăpăta sănătatea şi vitalitatea.

Nu renunțați niciodată la ideea că organismul nu se poate regenera. Corpul nostru a devenit foarte acid şi toxic din cauza alimentelor pe care am fost învățați ca trebuie să le consumăm sub motiv că sunt benefice. Organismul nu se poate regenera dacă este îmbibat de toxine, mucozități, paraziți, substanțe chimice toxice, metale şi hormoni în exces. Carnea de animal mort, produsele lactate preparate, care creează aciditate, cerealele grase de natură acidă şi zaharurile rafinate nu servesc decât distrugerii organismului. Reveniți la viață. Regenerați-vă organismul şi minunea se va produce.

MODULUL 5.7 – Diabetul de Tip I şi de Tip II

Din datele furnizate de guvernul Statelor Unite şi raportate pentru luna ianuarie 2003, rezultă că 17 milioane de americani suferă de o formă sau alta de diabet. Pentru o boală cu efecte devastatoare asupra organismului, diabetul este şi una dintre bolile cel mai uşor de depăşit. Fac această afirmație, recunoscând că există unele cazuri mai complicate, în special cele de tipul avansat „zaharat”, care sunt cunoscute sub denumirea de diabet de tip I sau diabet juvenil.

Există două tipuri majore de diabet. Diabetul de tip I, cunoscut în terminologia medicală sub denumirea de diabet delicat sau juvenil, intră în categoria diabetului dependent de insulină. Diabetul de tip II, cunoscut şi sub denumirea de diabet adult, intră în categoria diabetului nedependent de insulină. Totuşi, şi tipul II de diabet poate deveni dependent de insulină.

După părerea mea, există foarte mici diferențe între cele două tipuri de diabet, cu excepția faptului că diabetul de tip I este manifestarea unor deficiențe tisulare, care se accentuează prin moştenire genetică. Pentru o înțelegere mai bună a bolii numite diabet, vă propun să studiem țesuturile şi celulele implicate în diabet şi cauzele care provoacă eşecul funcțional.

ROLUL PANCREASULUI

Una dintre glandele implicate în apariția diabetului este pancreasul, care este o glandă atât exocrină, cât şi endocrină. Pancreasul se află în spatele stomacului, în fața primei şi celei de-a doua vertebre lombare, fiind situat orizontal şi cu „capul” ataşat de prima porțiune a intestinului subțire (duoden). „Coada” pancreasului se întinde spre splină.

Pancreasul îndeplineşte două funcții majore, vitale, în absența cărora organismul nu ar putea trăi. Prima este funcția de secretare a enzimelor digestive majore. Bicarbonatul de sodiu este eliberat o dată cu enzimele digestive pentru a asigura alcalinizarea conținutului stomacal, astfel încât aceste enzime digestive să poată lucra corect. Cea de-a doua, şi cea mai elocventă pentru diabet, este funcția de producere a insulinei de către celulele beta, pentru utilizarea glucozei. Dacă celulele pancreasului sunt epuizate şi nu reuşesc să îşi îndeplinească funcția respectivă, atunci vor fi afectate ambele funcții. Pancreasul mai îndeplineşte o seamă de alte funcții, despre care vom discuta mai târziu.

Digestia este primul aspect care ne vine în minte când ne gândim la pancreas. Chiar dacă digestia corectă nu este direct legată de diabet, ea este un proces vital în cursul căruia alimentele sunt descompuse astfel încât calitățile lor nutritive şi energia să poată fi utilizate drept combustibil

la nivel celular. În lipsa acestui combustibil, organismul va fi slăbit şi toate funcțiile sale vor fi afectate.

Organismul secretă diverse enzime digestive, în principal în patru locuri: în cavitatea bucală, stomac, pancreas şi intestinul subțire. Enzimele secretate în cavitatea bucală, pancreas şi intestinul subțire sunt similare şi de natură alcalină, afectând digestia carbohidraților, zahărului şi grăsimilor. Stomacul este singura cameră acidă din organism, iar rolul său este acela de inițiere a descompunerii structurilor proteice. Acest lucru este realizat de HCl (acidul clorhidric) care eliberează pepsină. Acidul clorhidric şi pepsina sunt de natură acidă. Este important de menționat în acest caz importanța pe care o au secreția biliară şi bicarbonatul de sodiu, dintre care prima este eliberată de ficat / colecist, iar celălalt de pancreas. Bila şi bicarbonatul de sodiu sunt agenți de alcalinizare şi îndeplinesc funcția de alcalinizare a conținutului stomacal (denumit chim), astfel încât enzimele pancreatice şi intestinale alcaline să poată duce la bun sfârşit această misiune.

Dacă fluxul secreției biliare şi cantitatea de bicarbonat de sodiu sunt inadecvate, acizii prezenți în chim vor neutraliza enzimele digestive alcaline secretate de pancreas, oprind digestia sau descompunerea corectă a alimentelor. Din acest motiv, HCl va arde sau va inflama pereții intestinali. Această situație va provoca, în cele din urmă, ulcere şi „...ite” intestinale. Deoarece acizii neutralizează alcalii, enzimele digestive alcaline din pancreas şi din tractul gastrointestinal vor fi inhibate, nereuşind să digere corect alimentele. Acest fapt va provoca fermentație şi putrefacție, care, din acest moment, devine procesul care stă la baza descompunerii particulelor alimentare rămase în organism, înlocuind astfel acțiunea corectă a enzimelor. După cum este de aşteptat, acest proces va genera o toxicitate şi o cantitate de alcool şi mai mare, care va împiedica descompunerea corectă a alimentelor în elemente de construcție şi combustibil. Alcoolul va accentua aciditatea şi va produce probleme suplimentare legate de concentrația zahărului din sânge.

Funcția pancreatică asociată direct diabetului este îndeplinită de celulele beta, aceleaşi care produc şi eliberează insulina ce susține utilizarea glucozei drept combustibil al organismului. Fiind un hormon de tip proteinic, insulina susține transferul glucozei prin pereții membranei celulare. Este important de remarcat în acest caz că fructoza provenind din fructe naturale penetrează prin dispersie pereții celulei, şi nu prin transport activ, ca în cazul glucozei. Semnificația acestui aspect este că necesarul de insulină capabil să asiste ingerarea fructozei de către celulă este insuficient, iar bolnavilor de diabet li se recomandă, în mod curent, să nu consume fructe din cauza conținutului lor de zahăr. Întotdeauna am trecut pacienții de diabet pe o dietă compusă din fructe, iar rezultatele pe care le-am obținut au fost extrem de bune.

În partea pancreasului numită Insulele Langerhans, se găsesc celulele beta. După cum afirmam anterior, aceste celule produc şi eliberează insulina. Dacă această parte a pancreasului este hipoactivă din cauza inflamațiilor sau congestionării, pancreasul va produce o cantitate insuficientă de insulină.

Insulele Langerhans constau din trei tipuri de celule: celule alfa, care secretă glucagon şi măresc concentrația de glucoză din sânge; celule beta, care secretă insulina şi micşorează nivelul de glucoză din sânge; şi celule delta, care secretă somatostatina. Somatostatina inhibă secrețiile de insulină, glucagon, hormonul creşterii, care îşi are originea în partea anterioară a hipofizei şi gastrinei din stomac. Conform afirmațiilor anterioare, în tipul de diabet *mellitus*, celulele beta vor fi cele afectate.

La ambele tipuri de diabet, cu precădere la diabetul de tip I, această epuizare a pancreasului este transmisă pe cale ereditară. În ciuda acestui fapt, epuizarea pancreasului poate fi provocată în viața individului prin propriul stil de viață. Această afirmație este valabilă mai ales în cazul diabetului de tip II sau al diabetului instalat la bătrânețe. Inflamațiile şi toxicitatea pot provoca într-adevăr diabet, însă procesul de epuizare a pancreasului intervine în decursul câtorva generații. Este probabil ca slăbiciunea să se manifeste sub forma hipoglicemiei sau a unei forme de diabet latent, înainte ca boala să se manifeste sub forma unuia din cele două tipuri de diabet permanent. Desigur, există un spectru larg de forme de diabet, corespunzător formelor diferite de epuizare a pancreasului. Rețineți, însă, că există un inițiator al acestei slăbiciuni. Şi atunci, se pune următoarea întrebare: „În ce condiții a apărut epuizarea?”

Diabetul este considerat a fi încă una din problemele autoimunității, în cadrul său limfocitele atacând şi distrugând celulele beta. Din experiența mea profesională, am constatat că avem de-a

face cu o înțelegere eronată a mecanismelor de apărare a organismului. **Rețineți: sistemul imunitar a fost astfel conceput încât să elimine elementele slabe. Organismul nu se auto-atacă fără un motiv întemeiat.** Comunitatea medicilor alopați nu a găsit altă explicație a reacției auto-imunitare decât cea că informația este probabil transmisă prin gene. Totuşi, motivul real al reacției de autoapărare a organismului devine evident dacă înțelegem că în natură cei puternici rezistă, iar cei slabi pier. Natura nu perpetuează niciodată exemplare slabe. Natura le elimină.

Nu am întâlnit niciodată diabet care să fi fost provocat pur şi simplu de paraziți pancreatici. Trematodele sunt paraziți care se pot infiltra în ficat şi în pancreas. Eliminarea majorității paraziților nocivi din organism se poate realiza printr-un program benefic de detoxificare. Totuşi, nu paraziții sunt cei provoacă îmbolnăvirea sau eşecul funcțional al țesutului. Ei vin pe locul doi, după toxicitate şi epuizare tisulară.

Dacă îi laşi pe alții să facă totul în locul tău

Am întâlnit nenumărate cazuri în care persoana iubită este adusă cu forța de partener la clinică, acesta fiind cel care îmi cere să îi explic bolnavului ce au de făcut împreună. Partenerul este cel care îl împinge pe bolnav să intre într-un program de detoxificare. Şi cel care îi prepară sucurile, mâncarea şi suplimentele nutritive obținute din plante medicinale. În nouă cazuri din zece, acest tip de abordare atrage în mod necesar eşecul. Iar explicația este că din ecuație lipseşte dorința din suflet a bolnavului de a se însănătoşi.

Trebuie să participi tu însuți la procesul de vindecare. Lipsa dorinței de a fi sănătos este, în parte, şi motivul pentru care te-ai îmbolnăvit. Dacă vrei cu adevărat să te simți bine şi să fii sănătos, dorința şi acțiunile tale vor fi cele care te vor ajuta să creezi starea de bine, aşa cum ai proceda cu orice altă experiență pe care vrei să o trăieşti sau lucru pe care vrei să îl obții în viață.

Este minunat să îi ai pe cei dragi alături în acest proces, dar nu ei trebuie să îşi dorească mai mult decât tine să te însănătoşeşti, nici să facă totul în locul tău. Dacă vrei să fii sănătos, sănătatea trebuie să vină în primul rând de la tine. Fii pentru ceilalți ilustrarea minunată a adevăratei puteri divine, însă, mai întâi, trebuie să îți dovedeşti ție că vrei.

GLANDELE SUPRARENALE

Una dintre cele mai importante relații organice, frecvent şi amplu nesocotită, este cea care se stabileşte între pancreas şi glandele suprarenale. Zona corticală a glandelor suprarenale produce hormoni corticali. Steroizii produşi de glandele suprarenale (în special cortizol şi corticosteron) acționează în principal în metabolizarea hidrocarburilor. Cortizolul şi cortizonul îndeplinesc numeroase funcții, printre acestea numărându-se digestia antiinflamatoare şi a carbohidraților sau metabolism. Acest tip de acțiune este de natură catabolică, cu alte cuvinte, este implicată în procesul de dezasimilare.

Glandele suprarenale mai produc neuro-transmițătorii care afectează funcția pancreatică. Prin urmare, este recomandabil să se intervină terapeutic la nivelul ambelor glande. De asemenea, este întotdeauna importantă fortificarea glandelor suprarenale, care stabilesc relații vitale cu fiecare celulă din organism.

Combustibilii din organism

• Glucoza şi fructoza sunt zaharuri simple esențiale, necesare „funcționării" organismului, tot aşa cum maşina are nevoie de benzină pentru a funcționa.

• Zaharurile simple presupun intervenția unei cantități mai mici de insulină decât zaharurile complexe.

• Zaharurile complexe, ca maltoza, dextroza şi sucroza rafinată trebuie descompuse în zaharuri simple înainte de a putea fi utilizate de organism. Va apărea astfel o nevoie marcată de insulină, ceea ce va conduce la producerea de glucoză în exces şi formarea depunerilor de grăsimi.

• Aminoacizii sunt materialele de construcție ale organismului, iar zaharurile (glucoza, fructoza şi altele) sunt combustibilii organismului.

• Nu utilizaţi niciodată proteine drept combustibil, fiindcă vor provoca leziuni, cancer şi moarte tisulară. Proteinele sunt materiale de construcţie, nu combustibili.

TIROIDA / PARATIROIDA

Glanda tiroidă / paratiroidă trebuie luată în considerare în acest caz, deoarece reprezintă un factor de control al metabolismului şi utilizării calciului de către organism. În lipsa utilizării corecte a calciului, toate celulele organismului se pot epuiza. Calciul are un rol important şi în utilizarea zincului, seleniului şi fierului, care afectează utilizarea glucozei şi funcţiile celulelor.

HIPOTALAMUSUL ŞI HIPOFIZA

O altă zonă cu funcţionare slabă, care trebuie luată în considerare în diabet este cea a glandelor hipotalamus şi hipofiză. Partea posterioară a glandei hipofize, care este controlată de hipotalamus (computerul central al organismului) eliberează un hormon antidiuretic care, dacă are o activitate slabă, provoacă apariţia diabetului insipid. Este important de notat că porţiunea transversală a intestinului se află la originea epuizării părţii superioare a creierului, în proporţie de 80% sau mai mult, disfuncţie în care sunt implicate mai ales zona în care se află hipotalamusul şi hipofiza. Dobândind cunoştinţe mai ample despre tractul gastrointestinal, în special despre colon şi legătura pe care o stabileşte el cu organele şi glandele, veţi înţelege că, menţinând sănătatea tractului gastrointestinal, vom asigura astfel sănătatea întregului organism.

TRACTUL GASTROINTESTINAL ŞI FORMELE DE DIABET

Tractul gastrointestinal stabileşte o legătură puternică cu toate organele şi glandele din organism. Aşa cum butucul este partea centrală a roţii, tot aşa tractul gastrointestinal este considerat a fi butucul organismului. Când tractul gastrointestinal este blocat prin depunerea în placă a produselor din carne şi făinoase intrate în putrefacţie, inflamaţiile şi toxicitatea induse de această placă de colesterol vor reverbera în toate regiunile cu care tractul se află în legătură. De aceea, purificarea şi fortificarea tractului gastrointestinal sunt vitale în vindecarea oricărei afecţiuni, inclusiv a formelor de diabet.

ADEVĂRATA CAUZĂ A DIABETULUI

Există numeroase teorii referitoare la cauzele care provoacă apariţia diverselor forme de diabet, de la depunerea colesterolului în plăci în jurul celulelor beta, până la afecţiuni legate de autoimunitate şi tulburări genetice. Alte teorii firmă că diabetul se datorează stresului şi obezităţii.

Fiecare celulă din organismul uman este o celulă genetică. În funcţie de cauzele enumerate anterior, unele celule se epuizează mai mult decât altele. Toate aceste stări de slăbiciune sunt exacerbate şi se transmit mai departe noii generaţii. Din cauză că nu conştientizăm consecinţele, specia umană se confruntă în prezent cu grave tulburări tisulare, al căror efect este existenţa bolilor cronice şi degenerative.

Nu uitaţi că există **două cauze principale ale apariţiei bolilor**, ale oricărei boli. Prima cauză şi cea mai importantă este **toxicitatea**, iar cea de-a doua este **acidoza**, care se manifestă sub forma inflamaţiilor. Aceste două cauze sunt de fapt rezultatul a ceea ce mâncaţi, beţi, inhalaţi şi aplicaţi pe piele, dar şi al gândurilor şi sentimentelor pe care le nutriţi. Acestea sunt modalităţile prin care fie vă fortificaţi organismul şi celulele care îl compun, fie îl slăbiţi.

TRATAREA DIABETULUI

În cazurile de diabet de care m-am ocupat, am trecut bolnavii pe un regim obligatoriu din fructe crude, proaspete. Acest tip de dietă are calitatea de a purifica şi regenera pancreasul şi glandele suprarenale. De asemenea, este important ca pacientul să respecte combinaţiile benefice de alimente (vezi instrucţiunile privind asocierea alimentelor, prezentate în capitolul 7, „Meniu pentru

amplificarea vitalităţii”), deoarece procesele de fermentaţie şi putrefacţie a alimentelor afectează în mod advers pancreasul şi nivelul de zahăr din sânge. În cadrul terapiei, asociez cu dieta alimentară un program de detoxificare constând din plante medicinale şi o formulă de susţinere a funcţiei pancreatice (vezi capitolul 8 pentru plante medicinale şi formule din plante medicinale ca susţinere terapeutică). Dacă bolnavii de diabet de tip II recurg la un program de detoxificare adecvat şi benefic şi folosesc simultan plante medicinale cu proprietăţi superioare, ei vor renunţa la insulină în decurs de trei până la opt săptămâni.

Recomand întotdeauna ca tratamentul să se desfăşoare în prezenţa şi cu concursul unui **practician specializat în probleme de sănătate**, fiindcă acesta vă poate îndruma în cursul procesului de detoxificare. Este vital să verificaţi permanent nivelul zahărului din sânge. Glicemia poate scădea brusc şi rapid şi nu este cazul să administraţi o cantitate prea mare de insulină când zahărul din sânge se va normaliza. Fiindcă, în acest fel, poate surveni coma diabetică.

Apelaţi la intuiţie. Nu vă grăbiţi şi faceţi totul în mod inteligent. Dacă urmaţi un tratament cu insulină şi dacă vă reglaţi singur sau vă verificaţi zilnic glicemia, nu trebuie să fiţi îngrijorat dacă nivelul zahărului din sânge înregistrează o creştere temporară. Anumite fructe pot determina creşterea temporară a glicemiei. Dacă aţi remarcat că un anumit soi de fructe a provocat creşterea glicemiei, nu vă rămâne decât să renunţaţi la acel fruct până când glicemia va reveni la valori normale. **Nu uitaţi că scopul tratamentului este purificarea şi regenerarea pancreasului şi a glandelor suprarenale, şi nu tratarea diabetului.**

Reţineţi că zaharurile complexe de tipul sucrozei, maltozei şi dextrozei pot supraîncărca organismul cu glucoză. Iar dacă încercaţi să pompaţi o cantitate excesivă de glucoză direct în celule, prin administrarea de insulină, nu veţi rezolva problema. Soluţia este să evitaţi consumul de alimente care conţin zaharuri complexe.

Veţi remarca faptul că proteinele, mai ales cele din carne, determină creşterea nivelului de zahăr din sânge. Carnea nu este un tip de aliment echilibrat, deoarece are un conţinut preponderent proteinic. Prin urmare, organismul va dezintegra grăsimea şi o va converti în glucoză, pentru a induce starea de echilibru. Glucoza care intră în reacţii va determina creşterea nivelului glucozei din sânge.

Există o multitudine de cauze care contribuie la declanşarea diabetului. Secretul este să adoptaţi un regim simplu. Consumaţi acea hrană care a fost concepută pentru organismul uman – fructe, legume şi nuci.

„Nu există boli incurabile, ci numai oameni incurabili.” Asta înseamnă că unii oameni nu reuşesc să se vindece fiindcă nu doresc să fie sănătoşi. Mulţi se folosesc de boală fiindcă vor să fie în centrul atenţiei familiei sau a altora. Multe persoane nu mai găsesc resurse interioare şi caută dragostea şi susţinerea în exterior, aşteptând ajutor de la alţii în procesul de însănătoşire. Învăţaţi să vă întăriţi şi să depindeţi numai de dumneavoastră înşivă; obişnuiţi-vă să petreceţi mai mult timp în singurătate.

Învăţaţi cât puteţi de mult despre alimente şi efectele reale pe care le exercită asupra ţesuturilor. Nu trebuie să vă temeţi niciodată de Dumnezeu şi de natură. Efectele devastatoare pe care le are diabetul asupra omului sunt imense, însă leacul este atât de simplu! Chiar dacă perioada necesară vindecării de diabet este cuprinsă între şase luni şi un an, tot este mai bine decât să vă petreceţi restul vieţii în suferinţă. Eliberaţi-vă de boală. Alegeţi să fiţi sănătoşi.

MODULUL 5.8 – Pierderea în Greutate şi Controlul Greutăţii: Abordarea Cauzei

Oamenii sunt supraponderali din diferite motive. Obezitatea a devenit una dintre problemele grave ale omenirii, mai ales în Statele Unite. Secretarul de Stat American din Departamentul Sănătăţii şi Serviciilor Umane, Tommy Thompson, citat de *New York Times* într-un număr din ianuarie 2003, afirma că 50 de milioane de adulţi, adică 25% din populaţia adultă din Statele Unite, suferă de obezitate. Dacă această statistică ar fi completată cu date referitoare la incidenţa obezităţii la copii, atunci numărul obezilor din SUA ar fi mult mai mare.

În obezitate, trebuie abordată cauza, nu efectul. Deoarece conform convenţiilor sociale, grăsimea este percepută ca excesivă şi nesănătoasă, un semn al pierderii controlului asupra organismului, sau, pur şi simplu, ceva neplăcut şi nociv, oamenii încearcă să scape de grăsime cu

orice preț. Unele persoane renunță la efort şi se dau bătute, disimulându-şi mânia şi anxietatea, adică îngropându-le adânc în ființa lor. Această atitudine poate aduce şi mai multe complicații.

Vă propun să studiem cauzele care se ascund în spatele obezității. În primul rând şi cel mai important este sistemul endocrin. Nu există caz de obezitate care să nu presupună hipotiroidie sau subactivitatea glandelor suprarenale. Hipotiroidia este una din cauzele cele mai frecvente ale obezității. Numeroşi medici recurg la analiza sângelui pentru a determina slaba sau intensa activitate a glandei tiroide. În general, ei efectuează analize ale valorilor hormonilor TSH, T3 şi T4 prezenți în sânge, pentru a determina modul în care funcționează glanda tiroidă. (Vezi Anexa D pentru o prezentare completă a analizelor de sânge şi cum puteți interpreta rezultatele analizelor.) După atâția ani de observații clinice, pentru mine este clar că aceste analize sunt neconcludente. De aceea a fost elaborată analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). În cazuistica mea, am avut mii de bolnavi ale căror valori hormonale T3 şi T4 erau în limite normale, dar care sufereau de răceală a extremităților, căderea părului, oboseală, unghii casante sau pătate, afecțiuni cardiace, pentru a numi doar câteva dintre semnele clasice ale hipotiroidiei. Disfuncția glandelor suprarenale este cea de-a doua cauză frecvent întâlnită care provoacă obezitate, dacă zona corticală a suprarenalelor este hipoactivă. Această stare poate afecta activitatea unor steroizi implicați în metabolismul carbohidraților, ceea ce înseamnă că zaharurile complexe (amidonul) şi chiar glucoza pot fi uşor convertite în grăsimi, în loc să fie metabolizate corespunzător. Fireşte, în această situație poate fi antrenată şi glanda hipofiză.

Cea de-a treia şi cea mai frecventă cauză a obezității o constituie proastele obiceiuri de consum alimentar. Suntem o societate care iubeşte dizaharidele. Dizaharidele sunt zaharuri complexe, din această clasă făcând parte sucroza, dextroza, maltoza şi lactoza. Organismul nostru nu poate utiliza decât zaharurile simple: glucoza, fructoza şi, nou-născuții, galactoza. Toate moleculele din care sunt formate zaharurile complexe trebuie mai întâi descompuse în zaharuri simple pentru a putea fi astfel utilizate de celule ca aport energetic. Excesul de zaharuri rezultat va fi transformat şi stocat sub formă de glicogen sau de grăsime. Dieta americanului obişnuit mai conține şi o multitudine de grăsimi saturate care, odată pătrunse într-un mediu acid, se vor satura şi mai mult. În această formă, ele sunt inutilizabile de către celule sub aspectul aportului nutritiv şi energetic, iar, pe de altă parte, favorizează apariția unei consistențe asemănătoare cleiului, în sânge şi la nivelul sistemului cardiovascular. Printre efectele secundare ale acestei condiții se numără formarea calculilor şi a plăcilor şi gruparea globulelor roşii care formează, astfel, cheaguri.

Amidonul, de tipul celui prezent în cereale, a devenit un aliment extrem de popular pentru *homo sapiens*. Cerealele neîncolțite au un aport nutritiv extrem de scăzut, stimulează formarea acizilor, îngraşă, sunt greu de digerat şi sunt un tip de amidon aglutinant. Motivul pentru care hrănim vitele şi porcii cu cereale este acela că vrem să îi îngrăşăm pentru a-i vinde mai profitabil pe piață.

Fireşte, genetica joacă un rol major pentru conştiința organismului. Fiecare celulă din organism este o celulă care conține informație genetică. Unele celule sunt mai slabe, altele sunt mai rezistente. Celulele slăbite pot duce la instalarea unor tulburări ale sistemului endocrin, care sunt apoi transmise pe cale ereditară generațiilor următoare. Fiecare generație va deveni tot mai epuizată dacă cineva din lanțul ereditar nu ia măsuri şi nu-şi fortifică celulele epuizate prin informație genetică.

COMPONENTE EMOȚIONALE ALE CREŞTERII ÎN GREUTATE

Ca ființă socială, omul a devenit extrem de emotiv şi dependent de ceilalți oameni – cu alte cuvinte, el este slăbit din punct de vedere emoțional şi mental. Acest aspect are o influență profundă asupra obezității, fiindcă am fost educați să mărim aportul de dulciuri şi de alimente rafinate – aşa-numitele „alimente de consolare" – atunci când trecem printr-o suferință emoțională sau o durere. Fiindcă noi, oamenii, suntem ființe frugivore, dulciurile *satisfac* nevoile noastre biologice. Totuşi, acestea ar trebui să fie zaharuri simple şi nu zaharuri complexe, care sunt stocate în majoritatea lor sub formă de grăsimi.

Dacă doriți să vă schimbați viața, începeți prin a petrece mai mult timp singuri, învățând să vă cunoaşteți cu adevărat. Omul poartă în el o scânteie de divinitate. Dumnezeu a creat omul, aşadar

omul este expresia lui Dumnezeu. Iar numele jocului creației este individualitatea. Învățați să vă bucurați la gândul că sunteți un individ unic dintr-o mulțime. Fiecare om vine singur pe lume, trăieşte singur, cu excepția persoanelor a căror companie o alege cu bună ştiință, iar apoi moare tot singur. În interiorul nostru suntem permanent singuri. Începeți prin a vă iubi pe voi înşivă, fiindcă *voi* sunteți tot ce aveți pe lume, în afară de Dumnezeu.

Mentalul este cel mai puternic instrument cu care omul poate crea. Modul în care un om se percepe pe sine dictează şi experiențele pe care le va trăi. Dacă vreți să fiți supli, *vizualizați-vă supli*. Majoritatea persoanelor care suferă de obezitate nu au senzația că sunt slabe, aşadar sunt incapabile de a se percepe slabe. Simțindu-vă slabi, veți începe prin a vă vedea slabi. *Schimbarea regimului alimentar şi adoptarea unei diete constând din fructe şi salate crude va ajuta corpul să se simtă suplu, uşor şi curat*. Dieta recomandată în această carte va topi grăsimea şi va amplifica funcționarea celulară, sporind vitalitatea întregului organism.

Insistați asupra sistemului endocrin şi lucrați mai ales la nivelul tiroidei şi suprarenalelor. Consumul de hrană crudă, asociată cu plante medicinale, poate regenera practic orice şi totul. Reconstruiți-vă şi veți constata cât este de plăcut. Învățați să fiți împăcați şi mulțumiți de propria persoană şi bucurați-vă de Dumnezeu în fiecare clipă. Debarasați-vă de furie, invidie, gelozie sau ură şi faceți loc iubirii pentru viață, fiindcă toate formele de viață sunt creația lui Dumnezeu.

PERICOLUL DIETELOR BOGATE ÎN PROTEINE

În încercarea de scăpa de kilogramele suplimentare, recurgem frecvent la diete bogate în proteine. Dietele bogate în proteine sunt extrem de toxice pentru organismul uman, în special dacă aceste proteine sunt de proveniență animală.

Organismul va utiliza mai multă energie, pe o perioadă mai îndelungată de timp, pentru a descompune aceste structuri proteinice până la aminoacizii simpli pe care organismul îi poate utiliza. Organismul este astfel construit încât nu poate utiliza deloc nici un fel de structuri proteinice. Fireşte, energia necesară producerii acestui proces va determina descompunerea grăsimilor stocate, în timp ce organismul îşi va epuiza energia pentru a rezolva conversia proteinelor.

Aminoacizii sunt blocurile de construcție necesare dezvoltării şi reconstrucției țesuturilor. Aminoacizii nu sunt concepuți şi utilizați drept combustibil la nivel celular. Dacă încercăm să ardem aminoacizii drept combustibil, ceea ce va genera o cerere excesivă de energie, vom sfârşi prin a pierde în acest proces țesuturile şi funcțiile hepatice, pancreatice şi renale. Se vor produce chiar şi rupturi de țesut muscular. Din acest moment, organismul este epuizat la maximum, iar în unele situații va surveni moartea. Da, moartea. În fiecare an, sunt raportate mii de cazuri de deces provocat de toxicitatea asociată cu excesul de proteine. Proteinele sunt acide şi conțin concentrații însemnate de fosfor şi de fier, care împing forțat electroliții afară din organism, mai ales calciul. Fiind acide, proteinele provoacă apariția inflamațiilor şi formarea mucozităților în organism. Toate aceste cauze conduc în final la instalarea morții celulare. De aceea, este extrem de important să înțelegem care sunt nevoile biologice reale ale organismului, dar şi efectele devastatoare ale dietelor bogate în proteine.

ZAHARURILE SIMPLE SUNT SOLUȚIA

Zaharurile constituie combustibilul necesar susținerii vieții la nivel celular. Totuşi, ele trebuie să fie zaharuri simple, de tipul celor care se regăsesc în fructe şi legume. Zaharurile complexe din cereale, zahăr rafinat, produse lactate şi altele de acest gen, produc stocarea grăsimilor, fiind acide şi puternic congestive.

Practic, o dietă compusă din fructe şi legume crude, proaspete, furnizează organismului un aport mega-nutritiv, inclusiv zaharurile simple şi aminoacizii de care are nevoie. Alimentele de acest gen practic excizează surplusul de grăsime, mai ales dacă sunt consumate în stare 100% crudă. Ele vor contribui la curățarea organismului şi vor iniția procesul de fortificare a tiroidei şi suprarenalelor. Nu uitați niciodată de glande, glande, glande! Sistemul endocrin controlează peste 76 de trilioane de celule. Ele afectează metabolismul digestiei, metabolismul glicemic şi

metabolismul lipidic, toate aceste tipuri de metabolism influențând greutatea şi nivelul energetic al organismului.

NOTĂ: Unele persoane care adoptă pentru prima dată un regim compus din fructe şi legume crude, proaspete, se vor îngrăşa la început. Nu intrați în panică! Este vorba de greutate „adipoasă". Fructele şi legumele sunt formate din apă în proporție de 90%. Dacă rețineți apă, înseamnă că organismul are o aciditate excesivă şi că s-au acumulat prea multe depuneri acide în țesuturi. Organismul reține apa pentru a amortiza sau alcaliniza substanțele acide. Situația nu va fi de durată, dar va fi benefică.

Dacă v-ați hotărât să porniți în această adevărată aventură care este consumul alimentar pentru vitalitate şi sănătate, rețineți că este important să aveți răbdare şi să fiți relaxat. Dar mai ales, fiți atenți cum se topesc kilogramele în plus.

Greutate excesiv de scăzută

Mulți oameni suferă de subponderabilitate datorată unei digestii defectuoase şi slabe, adică a unor probleme pancreatice şi malabsorbției în tractul digestiv. Dacă organismul nu reuşeşte să descompună corect alimentele şi să le transforme în materiale de construcție şi în combustibili sau dacă tractul gastrointestinal se colmatează împiedicând astfel absorbția corectă a substanțelor nutritive, organismul va muri prin înfometare. Chiar şi în cazul tulburărilor hipotiroidiene, când, în mod normal, este de aşteptat o creştere în greutate, dacă persoana respectivă suferă de pancreas şi are tractul digestiv încărcat, ea va deveni subponderală în ciuda activității scăzute a tiroidei. Uneori, corectarea acestei stări presupune eforturi îndelungate care pot dura ani. Totuşi, călătoria pentru redobândirea sănătății merită orice efort.

Numeroase persoane, uneori chiar medici, asociază starea subponderală cu degradarea fizică, compromițându-şi astfel propria sănătate sau pe cea a pacienților lor, consumând sau recomandând consumul anumitor alimente pentru a câştiga câteva kilograme în plus. În acest caz, cele mai recomandate tipuri de alimente sunt grăsimile provenind din produse lactate şi cereale. Din cauza naturii lor acide şi congestive, aceste alimente vor provoca însă intensificarea procesului de epuizare celulară.

Când o persoană trece prin programul de detoxificare şi începe să slăbească, una din primele şi cele mai importante întrebări pe care şi le va pune este următoarea: „De ce slăbesc dacă, prin intermediul acestor alimente crude, proaspete, îi furnizez organismului mai multe substanțe nutritive şi aminoacizi superiori?"

Un răspuns este că, fortificându-se şi însănătoşindu-se, organismul va începe să elimine toxinele şi celulele slăbite pe care le-a acumulat în interiorul său, făcând astfel loc celulelor noi, sănătoase, să se dezvolte. În cursul procesului de detoxificare, puteți constata o subțiere a unghiilor, pielii, muşchilor etc., mai ales dacă aceste țesuturi sunt mult prea slăbite pentru ca organismul să le fortifice. Nu vă neliniştiți, ele se vor reface. Este adevărat, nu vor mai fi ca înainte, ci mult mai rezistente şi mai sănătoase.

MODULUL 5.9 – Pielea şi Afecțiunile Dermatologice

Pielea este componentul anatomic vital cel mai vast de care dispune organismul uman. Sarcina sa acoperă un spectru larg, de la reglarea temperaturii corporale, până la funcția de protecție şi de eliminare din organism. Ea este, totodată, cel mai vast component anatomic cu rol de evacuare al organismului, fiind uneori supranumită „cel de-al treilea rinichi", fiindcă pielea ar trebui să elimine zilnic o cantitate de reziduuri egală cu cea eliminată în total de plămâni, rinichi şi intestine. Eliminarea se produce sub formă de mucozități, toxine (acizi) şi gaze.

Rezultatul sau produşii derivați ai numeroaselor alimente pe care le consumăm vor congestiona şi inflama sistemul. Bolile dermatologice nu sunt decât semnele exterioare ale acestui proces organic intern. Pe măsură ce organismul va încerca să elimine aceşti produşi secundari, pielea va semnala fenomenul, încât vor apărea diverse afecțiuni, de la mătreață, coşuri şi erupții

cutanate, până la dermatită, psoriazis şi cancer de piele, psoriazisul şi cancerul fiind, dintre toate bolile dermatologice, formele extreme şi cele mai grave de manifestare a acumulării toxinelor şi paraziților în organism.

Paraziții sunt agenții de salubrizare. Ei sunt prezenți acolo unde apar acumulările de toxine şi de celule moarte sau irecuperabile, inclusiv în straturile cutanate şi în zona superficială a pielii. Sigur, aceste simptome pot fi numite „boală", însă cauza producerii lor este întotdeauna aceeaşi. Doar gravitatea simptomelor este diferită. Majoritatea medicilor de medicină alopată folosesc cortizonul sau steroizi de tipul Prednisonului în tratarea acestor afecțiuni dermatologice, care nu fac altceva decât să împingă în profunzimea țesuturilor toxinele şi paraziții pe care ar trebui să îi combată, rezultatul fiind blocarea mecanismelor pentru eliminare corectă.

După cum pielea şi organele sistemului excretor se pot încărca de toxine, tot aşa se întâmplă şi cu ficatul. Dacă suferiți de o afecțiune dermatologică, de la banalele coşuri şi până la dermatită şi psoriazis, este obligatoriu să detoxificați organismul, dar mai ales sistemul limfatic, ficatul, rinichii şi intestinele. Renunțați la consumul de produse lactate şi de zaharuri rafinate, fiindcă acestea sunt cauza principală a congestionării masive la nivelul țesuturilor din organism. În special ciupercilor le plac toxinele şi congestionările rezultate din produse lactate şi zaharuri rafinate, fiindcă ele constituie principala lor sursă de hrană. Toxicitatea şi congestiile favorizează instalarea condițiilor pentru *Candida Albicans,* care este o cultură bacteriană de fermentație. Micozele fac parte din familia fungi. Puteți distruge majoritatea acestor fungi (ciuperci) cu ajutorul formulei antiparazitare adecvate, pe bază de plante medicinale. Totuşi, prin această metodă nu se elimină toxicitatea şi congestia de pe urma cărora se hrănesc, ceea ce înseamnă că paraziții vor reveni.

Febra este unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le utilizează organismul pentru a stimula eliminarea reziduurilor prin piele. Creşterea temperaturii corporale va mări cantitatea de transpirație, ceea ce va spori eliminarea toxinelor, substanțelor nocive, otrăvitoare şi a mucusului. Din acest motiv, organismul va declanşa simptome de răceală şi gripă, ca rezultat al atacului paraziților, al stimulării funcțiilor sau al detoxificării (alcalinizare). **Nu opriți niciodată simptomele de gripă sau febra. Fiindcă nu este vorba de manifestarea unei boli, ci de o reacție naturală a organismului prin care acesta intensifică eliminarea, vitală pentru însănătoşirea sa.**

Dacă sunteți o persoană care nu transpiră uşor, pielea se va congestiona, ceea ce va avea drept urmare deshidratarea sau inflamarea ei. Multe femei au această problemă, de aceea ele folosesc creme hidratante pentru a reda pielii aspectul său catifelat şi gras. Această metodă nu face decât să agraveze problema, deoarece toate loțiunile cosmetice sporesc congestionarea din straturile subcutanate. Congestiile şi toxinele blochează canalele seboreice şi porii pielii, generând uscăciune şi un aspect solzos. Sănătatea pielii este o problemă internă, nu una externă. Cu alte cuvinte, un organism sănătos în interior, va avea o piele sănătoasă. Dacă totuşi se impune hrănirea externă a pielii, este recomandabili folosirea uleiurilor din semințe de struguri sau a uleiului de măsline, însă numai a celor organice, pure şi netratate. Sau mixturi din tocoferol (vitamina E), ulei de jojoba sau uleiuri esențiale.

Persoanele care suferă de hipotiroidie – tulburare care afectează 60-70% din populație – nu transpiră cu uşurință. Glanda tiroidă afectează capacitatea organismului de a transpira, determinând fie o transpirație abundentă, fie o transpirație insuficientă. Lipsa exercițiului fizic şi activitatea fizică scăzută sunt alte motive ale faptului că oamenii nu transpiră suficient de mult. Consultați secțiunea „Obiceiuri sănătoase", de la capitolul 9, şi parcurgeți secțiunile despre tratamentul prin împachetări în cearşafuri reci şi frecționarea pielii deshidratate. Acestea sunt doar două modalități de optimizare a procesului de eliminare prin piele. Dieta formată din alimente crude, proaspete, este la fel de importantă pentru menținerea sănătății pielii, ca şi pentru menținerea sănătății oricărei celule. Dacă pielea începe să se lase (prolaps) sau face cute şi riduri, nu înseamnă că fenomenul este provocat de îmbătrânire. Este un semnal al epuizării cutanate.

Trebuie să vă îngrijiți pielea aşa cum îngrijiți orice alt organ. Rețineți că tiroida şi ficatul sunt în relație directă cu pielea, prin urmare, detoxificați ficatul şi mențineți funcționarea corectă a tiroidei. Recurgeți la analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A), pentru a determina cu precizie cum funcționează tiroida.

Bucurați-vă de o piele sănătoasă. Pe măsură ce parcurgeți procesul de detoxificare şi de regenerare, întregul organism vă va fi recunoscător şi vă va răsplăti, oferindu-vă o sănătate robustă.

Am ajutat persoane de optzeci sau nouăzeci de ani să îşi redobândească vitalitatea, sănătatea şi tonusul pielii şi să scape de riduri. Organismul uman este o maşinărie inteligentă, minunată. Aveţi grijă de propriul organism, fiindcă el este vehiculul pe care îl aveţi la dispoziţie în cursul şederii pe pământ.

MODULUL 5.10 – Gândurile, Emoţiile şi Celulele

Până la acest moment am dezbătut pe larg tema impactului şi a efectelor pe care le exercită asupra organismului diversele produse alimentare şi toxine pe care le consumaţi. Vă propun să studiem acum procesele subtile care afectează viaţa şi organismul şi care pot cauza boală.

Cele două instrumente puternice pe care le foloseşte omul pentru a-şi crea propriile experienţe în cursul trecerii prin lumea materială sunt gândurile şi sentimentele. Corpul fizic este doar o cochilie de lut şi suportul material al conştiinţei în călătoria terestră. Ar fi imposibil să creaţi evenimentele care se petrec în viaţa dumneavoastră dacă nu ar exista procesele de gândire care permit imaginaţiei să creeze succesiunea evenimentelor prin care doriţi să treceţi. Totuşi, în absenţa sentimentelor, nu ar exista nici dorinţa de a crea. Deoarece mentalul asociază imagini din trecut şi din prezent pentru a făuri viitorul, emoţiile sunt cele care determină manifestarea acestor proiecţii mentale în plan material. Cu cât sunt mai puternice sentimentele pe care le nutriţi în privinţa unei idei sau unei imagini, cu atât devine mai probabil că veţi „trăi în realitate experienţa”, indiferent care ar fi natura ei. Dacă la aceste două aspecte creative veţi adăuga ego-ul dumneavoastră, care este simţul individualităţii, va rezulta structura scenei care este viaţa.

Gândurile şi sentimentele pot conlucra în folosul nostru, adică în sens pozitiv sau împotriva noastră, adică în sens negativ, controlându-ne şi înrobindu-ne. Vă sugerez să vă puneţi gândurile şi sentimentele în slujba evoluţiei personale şi să le dedicaţi revitalizării. Nu uitaţi că mentalul lucrează prin imagini. Ceea ce vă imaginaţi devine realitate la un nivel sau altul. De aceea, este mai sănătos să transformaţi acest proces într-unul benefic. Imaginaţi-vă că sunteţi sănătoşi şi plini de vitalitate. Din acest moment, vor intra în scenă emoţiile. Fiţi fericiţi numai la gândul vieţii noi care vă aşteaptă, o viaţă plină de vibraţii pozitive şi de vitalitate. Citiţi şi înconjuraţi-vă de cărţi şi de informaţii despre hrană naturală şi detoxificare. Este vital ca noi, ca suflete, să înţelegem cum este alcătuit şi cum funcţionează corpul material, fiindcă el este mijlocul de transport care ne poartă în călătoria creaţiei. Trebuie să învăţaţi cum să folosiţi corpul pentru a atinge starea maximă de bine. Ceea ce creaţi la nivel mental şi emoţional va deveni experienţă.

Adevărata sănătate şi vitalitate se ating când cele două „corpuri”, mental şi emoţional, intră într-o relaţie de armonie. Fiecare dintre cele două corpuri îl influenţează pe celălalt. Sentimentele, mai ales cele negative, ca furia, ura, invidia sau gelozia, pot afecta şi îmbolnăvi corpul fizic, provocând numeroase tulburări. Sentimentele sunt stocate la nivelul ficatului şi al rinichilor. Ele blochează funcţionarea corectă a pancreasului (digestia) şi împiedică îndeplinirea altor funcţii endocrine. Emoţiile pot produce o blocare la nivel mental, afectându-ne capacitatea de a înţelege, a gândi şi a lua decizii corecte. Şi, mai ales, pot bloca centrii afectivi sau sufleteşti. Imediat ce se închide centrul inimii capacitatea de vindecare scade radical, până într-atât încât efectul inevitabil va fi moartea.

Printre bolnavii de cancer pe care nu i-am putut ajuta, se numără persoanele care, dintr-un motiv sau altul, aveau centrul inimii blocat, şi care nu reuşeau să îşi deschidă sufletul spre iubire. La unele persoane, această problemă este complexă şi foarte adânc înrădăcinată. În acest punct, intervine influenţa benefică a meditaţiei, rugăciunii personale făcută cu sinceritate şi consilierea spirituală. Fiecare ar trebui să se bucure de viaţă, acceptând-o aşa cum este. Studiaţi natura şi înconjuraţi-vă de plante şi de flori, fiindcă ele au o imensă putere vindecătoare. Natura ne îmbrăţişează cu efluvii de iubire. Dacă reuşim să ne debarasăm de trecut, ne vom bucura de fiecare clipă care ne-a fost dată, aşa cum este ea. Renunţaţi la ură, la furie şi la idei fixe. Lăsaţi-le în seama lui Dumnezeu. O vorbă veche, pe care îmi place să o folosesc, spune astfel: „Lasă-te în voia lui Dumnezeu.”

Iubirea, fericirea, bucuria, sănătatea şi controlul mental ţin inima deschisă. Nefericirea, depresia, disperarea, mânia, gelozia, furia, invidia şi stările negative închid sau menţin închis

centrul inimii. Gândurile trebuie controlate în permanenţă. Se spune că gândurile sunt un sclav extraordinar, dar un prost stăpân, ba chiar un stăpân care poate distruge.

Procesul gândirii, mai precis gândurile, ne împiedică să ne bucurăm de clipa prezentă, de „eternul acum" după cum mai este el denumit. Vă mai aduceţi aminte când, în copilărie, aveaţi sentimentul că prezentul nu se va sfârşi niciodată? Erau zile în care timpul se dilata, zile pline de bucuria jocurilor şi a plăcerii. Pe măsură ce aţi crescut, acele momente nealterate de constrângerile temporale s-au pierdut şi aţi devenit robii gândurilor, frământărilor şi dorinţelor. Stilul de predare din majoritatea şcolilor sistemului nostru de învăţământ promovează concurenţa şi limitează libertatea de gândire, la fel cum lumea dominată de posesiuni materiale ne constrânge libertatea şi fericirea. Aceste circumstanţe au diminuat puterea noastră de conştientizare şi capacitatea noastră de a-l cunoaşte pe Dumnezeu, sursa adevăratei vitalităţi, fericiri şi împliniri.

Detoxificând corpul fizic puteţi declanşa o serie de evenimente care vă vor permite să vă purificaţi şi să reluaţi controlul asupra proceselor mentale şi sufleteşti. În timpul programului de detoxificare, puteţi susţine schimbarea, permiţând tiparelor vechi de gândire şi sufleteşti să iasă la suprafaţă, pentru a vă elibera de ele şi a le uita. Există câteva metode care vă pot ajuta să faceţi acest lucru.

Începeţi prin a vă controla gândurile. Distanţaţi-vă de gânduri şi încercaţi să le priviţi cu detaşarea unui observator. Detaşaţi-vă de concluziile pe care le-aţi putea trage în urma procesului de gândire şi de ce cred sau simt cei din jur. Nu vă mai cramponaţi de gânduri. Lăsaţi-le pe toate în voia spiritului, a lui Dumnezeu, a vântului... adică în voia acelui lucru în care credeţi. Eliberaţi-vă de toate gândurile şi sentimentele negative care vă ţin încătuşaţi. Eliberându-vă de ele, veţi permite puternicei forţe vindecătoare să circule liber prin corpul mental, emoţional şi fizic, aducând cu sine o vibraţie şi o conştientizare de sine indescriptibile şi rare. Bucuraţi-vă de viaţă clipă de clipă. Acordaţi-vă libertatea de a evolua şi de a trăi experienţele benefice. Zdrobiţi lanţurile vechilor condiţionări mentale şi afective şi deveniţi persoane care vibrează de sănătate. Treceţi imediat la fapte!

GLANDELE, EMOŢIILE ŞI SĂNĂTATEA

Este important de remarcat faptul că prin dezechilibrarea sistemului endocrin, întregul organism se va destabiliza. Acest lucru este valabil mai ales în cazul triadei formate din glanda hipofiză, glanda tiroidă şi glandele suprarenale.

Dacă tiroida este hipoactivă, scade capacitatea de utilizare a calciului de către organism. Acest fapt poate atrage după sine apariţia unor stări depresive diverse, de la formele cele mai uşoare, până la formele cronice. Dacă glandele suprarenale sunt hipoactive, veţi fi invadat de angoase, în toate formele posibile. Reacţiile organismului se pot manifesta sub diverse forme, de la timiditate şi introvertire, până la teamă, neîncredere, frământare şi angoasă exacerbate, atacuri acute de anxietate, frică paralizantă şi dorinţa de izolare de lume. Tulburările bipolare, schizofrenia şi alte stări asemănătoare, sunt toate manifestări ale disfuncţiilor endocrine menţionate anterior, deoarece ele afectează nivelul de calciu, serotonină, neuro-transmiţători etc. Din acest motiv este atât de importantă sănătatea corpului fizic pentru corpul mental şi corpul emoţional. Cele trei corpuri sunt interconectate în asemenea măsură, încât sunt resimţite ca expresia unui singur corp unitar.

Rezumat

Însuşiţi-vă secretele care vor conduce corpul fizic, activitatea mentală şi sentimentele către sănătatea vibrantă. Acordaţi atenţia care li se cuvine acestor instrumente sau corpuri. Sunt instrumente de expresie a personalităţii atâta timp cât individul este în trecere prin această lume. Detoxificaţi şi purificaţi corpul fizic. Alungaţi toate sentimentele şi înlocuiţi-le cu iubire. Depăşiţi-vă barierele mentale care vă ţin încătuşaţi şi treceţi în lumea unde nu contează decât clipa prezentă. Fiţi voi înşivă – nu gândurile voastre. Folosiţi capacităţile mentale numai pentru a crea ceea ce aveţi nevoie, nu ceea ce vă doriţi.

MODULUL 5.11 – Limbajul Corpului: Ce Mesaje Încearcă să ne Transmită Corpul?

Tot ce ni se întâmplă în viață are un rost. Există întotdeauna o cauză pentru care o situație există şi se transformă. Dacă vă plimbați, înseamnă că ați hotărât folosindu-vă de gânduri şi de sentimente (dorință), să faceți o plimbare. Celulele organismului funcționează în virtutea aceleiaşi legi. Ele acționează şi reacționează prin intermediul gândurilor şi emoțiilor. Diferența este că tipurile de gânduri şi de emoții care acționează asupra celulei se desfăşoară într-o manieră mai subtilă, la nivelul subconştientului.

Celulele funcționează deja în mod automat. Totuşi, hormonii, steroizii, neuro-transmițătorii, serotonina etc. influențează funcționarea celulelor. Aceste substanțe provoacă o reacție la nivel tisular (celular) care determină răspunsul sau reacția țesutului sau celulei într-un mod specific, în funcție de gândul sau emoția inițială. Un exemplu elocvent în acest sens este frica. Dacă o persoană vede ceva înspăimântător, glandele suprarenale vor declanşa automat producția de adrenalină (epinefrină), pentru a stimula fluxul sanguin şi ritmul cardiac şi de a încuraja activitatea musculară. Prin această reacție a organismului, individul va căpăta mai multă forță şi energie pentru a fugi sau riposta. Glanda suprarenală a primit mesajul inițial de eliberare a adrenalinei, de la creier, care a primit acest mesaj când persoana respectivă a conştientizat situația.

Celulele reacționează la stimuli. Reacția poate fi pozitivă sau negativă, în funcție de sursa acestor stimuli. După cum am subliniat permanent pe parcursul acestei cărți, ceea ce mâncăm, bem, inhalăm, aplicăm pe piele poate avea un efect pozitiv, stimulator sau, dimpotrivă, un efect negativ asupra activității celulare, tisulare, organice sau endocrine. Efectul negativ poate provoca subactivitate la nivel celular, ceea ce va influența țesuturile respective. Aceste influențe negative pot uneori ucide celulele.

Dacă celulele sunt epuizate sau distruse, ele îşi pot modifica morfologia (funcția). Este momentul în care pot fi invadate de paraziți, cu scopul de a le distruge ireversibil şi/sau pot fi consumate de o celulă imunitară, fiind astfel eliminate din organism.

Pe durata producerii acestui proces de degradare a celulelor, organismul în ansamblul său va avea de suferit. Se va produce efectul de domino, care va determina modificarea treptată a funcțiilor organice. Aceste modificări numeroase se manifestă, în fapt, ca nişte semne. Asociate, ele vor forma un „limbaj" al corpului pe care îl veți putea interpreta singuri sau cu sprijinul medicului care se ocupă de sănătatea dumneavoastră. Dacă observați cu atenție şi învățați limbajul corpului sau metodele prin care acesta vă transmite un mesaj, atunci veți reuşi să stabiliți care organe sau glande vă abandonează. Acest modul trebuie utilizat împreună cu modulul 5.12, „Chestionar de sănătate", care încheie acest capitol. Chestionarul de sănătate vă permite să reflectați asupra diverselor procese şi sisteme organice şi să stabiliți exact gradul de slăbiciune al fiecăruia.

Până atunci, vă propun o listă cu câteva indicii referitoare la „limbajul" corpului sau efecte secundare, pe care le-am descoperit în cursul celor peste treizeci de ani de experiență clinică în domeniul îngrijirii sănătății. Unele dintre indiciile prezente în această listă pot da impresia că sunt boli, însă ele sunt efectele manifeste ale unor slăbiciuni sau disfuncții la nivelul anumitor organe sau glande.

LIMBAJUL GLANDELOR, ORGANELOR ŞI SISTEMELOR

Tiroida (Sistemul Endocrin)

Epuizarea sau încetarea funcției tiroidiene se va manifesta astfel:

• Obezitate (dacă pancreasul este slăbit, este slăbită şi funcția tiroidiană, chiar dacă greutatea corporală a persoanei în cauză nu este foarte mare)

• Metabolism scăzut (poate genera digestie slabă)

• Temperatură scăzută a organismului (extremități reci şi intoleranță la frig)

• Căderea părului şi calviție

• Incapacitatea de a transpira corespunzător, ceea ce va afecta eliminarea reziduurilor la nivel cutanat (creează uscăciunea pielii şi alte afecțiuni)

Paratiroida (Sistemul Endocrin)

Calciul trebuie să fie asistat de un hormon eliberat de paratiroidă pentru o utilizare corectă de către organism. Incapacitatea de utilizare a calciului are drept efect:

- Degradarea şi pierderea substanței osoase (osteoporoză, degradarea coloanei vertebrale sau hernie de disc)
- Decalcifierea oaselor (osteomalacie)
- Artrită (va fi prezentă şi o slăbiciune a glandei suprarenale)
- Epuizarea țesutului conjunctiv care va provoca prolaps (lăsare) al pielii, vezicii urinare, uterului, intestinelor şi altor organe
- Vene varicoase şi vene reticulare
- Hemoroizi
- Depresie
- Slăbirea sistemului nervos
- Spasme, crampe musculare, convulsii
- Deshidratare
- Unghii casante, cu striuri sau deteriorate
- Anemie (nivelul scăzut de calciu provoacă utilizarea deficitară a fierului)
- Scolioză
- Rupturi de disc
- Hernii
- Anevrisme
- PVM (Prolaps de valvă mitrală – inimă)

Glandele Suprarenale (Sistemul Endocrin)

Sunt în legătură cu sistemul nervos, asociate cu inflamațiile, utilizarea carbohidraților, vindecarea şi regenerarea tisulară. Epuizarea sau încetarea funcției acestor glande se va manifesta astfel:

- Diverse „...ite” (toate stările inflamatorii)
- Chisturi fibromatoase
- Mialgie fibromatoasă, sclerodermită şi sciatică
- Chisturi ovariene
- Metroragie (hemoragii abundente)
- Endometrită şi formarea de celule atipice
- Prostatită
- Cancer de prostată
- Toate formele de cancer ale femeii
- Scleroză în plăci şi boala Parkinson
- Palpitații
- Țiuit în urechi
- Respirație întretăiată
- Formarea plăcilor de colesterol
- Deshidratare
- Anxietate, timiditate exagerată, sensibilitate maladivă, şi alte stări asociate
- Tulburări de somn
- Tulburări de memorie
- Pubertate, menstruație inițială timpurie şi menstruație neregulată
- Probleme legate de concepție
- Probleme sexuale (inclusiv lipsa apetitului sexual, impotență, probleme de erecție, frigiditate la femei şi probleme de fertilitate)
- Nivel scăzut al energiei (oboseală cronică)
- Rezistență scăzută

Pancreas (Sistemul Endocrin şi Digestiv)

Hipoactivitatea pancreasului poate provoca următoarele:
• Formarea de gaze şi balonarea în cursul digestiei
• Prezența unor fragmente nedigerate în materiile fecale
• Timiditate excesivă
• Pierderi de țesut muscular
• Aluniţe pe piele
• Nivel scăzut de zahăr în sânge (hipoglicemie)
• Nivel crescut de zahăr în sânge (diabet etc.)
• Reflux gastro-esofagian
• Gastrită
• Enterită
• Grețuri

Ficat şi Vezică Biliară (Sistemul Hepatic / Sanguin – Combinatul Chimic al Organismului)

Dacă ficatul sau colecistul acumulează cantități mari de toxine, se inflamează sau se umplu cu pietre, se pot manifesta următoarele simptome:
• Balonare şi reflux gastro-esofagian
• Enterită
• Digestie slabă
• Slabă utilizare a aminoacizilor
• Valori sub media normală de albumină şi hemoglobină
• Intoxicare cutanată (care va avea drept rezultat dermatită, eczeme, psoriazis şi altele)
• Depigmentarea materiilor fecale
• Pete hepatice (modificarea pigmentării pielii)
• Înfometare
• Producție scăzută de colesterol = producție scăzută de steroizi = inflamații mai puternice
• Rezistență mai scăzută la inflamații
• Scade capacitatea de apărare a peretelui celular
• Gastrită
• Senzația de greață imediat după masă
• Pierderi de țesut muscular (slabă utilizare a proteinelor)
• Nivel scăzut de colesterol
• Probleme de asimilare a zaharurilor (nivel scăzut sau ridicat de zahăr în sânge)

Tractul Gastrointestinal (Sistemul Digestiv şi Excretor)

Tractul gastrointestinal (de la stomac şi până la anus) este „butucul" pe care se sprijină organismul. Când el nu îşi mai poate îndeplini funcția din cauza depunerilor sau a inflamațiilor, se va produce epuizarea şi înfometarea organismului. Dacă tractul gastrointestinal încetează să îşi îndeplinească corect funcția, restul organismului va fi atras pe panta descendentă. Iată câteva dintre efectele secundare ale eşecului funcțional al tractului gastrointestinal:
• Absorbție deficitară şi înfometare
• Gastrită, enterită şi/sau colită
• Diverticulită (formarea de „săculeți" sau diverticuli care conțin sedimente)
• Gaze
• Diaree
• Constipație (asociată şi cu epuizarea porțiunii medulare a suprarenalelor)
• Paraziți (viermi intestinali şi de alt tip; clasa neprietenoasă)
• Boala Crohn
• Cancer de tract gastrointestinal (în prezent, cea de-a doua formă de cancer prevalent în SUA)

• Când tractul gastrointestinal este intoxicat (toxic), el va transmite toxinele către toate regiunile din organism
• Apendicită
• Congestii limfatice (blochează eliminarea limfatică corectă)
• Greață în timpul mesei

Sistemul Limfatic (Sistemul Imunitar şi „Septic" de Eliminare)

Misiunea sistemului limfatic este una de curățare şi protejare a organismului. Acest sistem este tot atât de important ca şi sistemul sanguin. Sistemul limfatic este cel mai neglijat dintre toate sistemele, deşi lui ar trebui să i se acorde cea mai mare atenție. Practic toate bolile debutează din momentul în care sistemul limfatic este supraîncărcat şi clachează. Iată câteva dintre efectele cel mai uşor de remarcat:
• Simptome de răceală şi gripă
• Numeroase boli ale copilăriei (oreion, pojar şi altele)
• Majoritatea congestiilor respiratorii
• Congestia sinusurilor
• Dureri de urechi
• Pierderea auzului (ireversibilă, până la folosirea aparatelor auditive)
• Usturime în gât
• Chisturi şi tumori
• Furuncule, coşuri şi altele
• Cancer limfatic
• Apendicită
• Răspuns imunitar slab
• Nivel scăzut de limfocite (dacă glanda limfatică numită splină este afectată)
• Pot apărea nivel scăzut de plachete şi purificarea improprie a sângelui
• Edeme limfatice provocate în urma degenerării sau extirpării ganglionilor limfatici
• Tumefierea ganglionilor limfatici
• Alergii
• Celulită
• Tulburări de vedere
• Cataractă şi glaucom
• Sforăit
• Apnee în somn
• Amigdalită
• Gât înțepenit
• Degradarea coloanei în zona cervicală, din cauza sistemului limfatic stagnant în zona cefei (mai ales dacă amigdalele au fost extirpate)
• Mătreață

Rinichi şi Vezică Urinară (Sistemul Tractului Urinar / Excretor)

Aceste organe sunt vitale în procesul de eliminare din organism. În absența unei evacuări corespunzătoare a deşeurilor provenind în urma metabolismului, produşii secundari atât ai celulelor, cât şi cei rezultați din digestie şi cei toxici vor provoca autointoxicarea celulelor. Rezultatul va fi epuizare şi moarte celulară. În continuare, sunt prezentate câteva efecte secundare sau semnale de alarmă pe care le trimite organismul dacă rinichii şi vezica urinară sunt slăbite:
• Pungi sub ochi
• Tulburări de vedere
• Slăbiciune şi dureri de spate, în zona lombară
• Formarea pietrelor renale (factor care contribuie la slăbirea tiroidei)
• Infecții ale tractului urinar (senzația de arsură la urinare)
• Pierderea controlului asupra vezicii (incontinență)

• Dificultăți la urinare (pot fi şi infecții ale tractului urinar)
• Acidoza puternică
• Deshidratare
• Edeme (factor de contribuție)
• Toxemie
• Dureri de cap
• Poate afecta respirația

Inimă şi Circulație (Sistemul Cardiovascular)

Multe dintre afecțiunile care provoacă tulburări cardiace sau de circulație au fost deja prezentate în secțiunea referitoare la sistemul endocrin şi efectele pe care le produc asupra organismului disfuncțiile glandelor endocrine. Acest fenomen se produce ca urmare a faptului că numeroase tulburări prezente în organism sunt stări produse prin act reflex, care au altă cauză decât cea evidentă, manifestată prin simptome. Exemple de acest gen sunt prolapsul de valvă mitrală şi aritmia cardiacă care îşi au originea în glanda paratiroidă, dacă țesutul conjunctiv şi sistemul nervos sunt afectate. Fireşte, glandele suprarenale joacă un rol esențial în morfologia nervilor care alimentează inima. Dacă glandele suprarenale sunt slăbite şi acidoza se dezvoltă, atunci vom asista la formarea depunerilor de colesterol în plăci. Această stare va avea drept efect accidente vasculare, infarct şi blocaje ale sistemului vascular. Orice persoană sau profesionist care abordează o afecțiune cardiovasculară trebuie să țină cont de toți aceşti factori. Iată câteva dintre simptomele pe care le manifestă organismul, dacă inima şi țesutul vascular sunt afectate:

• Proasta circulație sanguină conduce la moartea celulelor (care va avea drept efect o multitudine de probleme)
• Încărunțirea părului
• Amnezie
• Dureri şi anghină pectorală
• Senzația de „greutate" în coşul pieptului
• Petechia (învinețire cu uşurință)
• Reflux sanguin din cauza slăbiciunii valvelor (provoacă dureri pectorale)
• Tensiune sanguină şi sistole prea puternice sau prea slabe (asociate cu glandele suprarenale)
• Diastole mari (valoare la limita inferioară)
• Senzație de oboseală (mai ales în cursul exercițiilor fizice)
• Respirație întretăiată din cauza retenției de apă, a tulburărilor cardiace congestive şi a edemelor miocardice (lichide acumulate în jurul inimii). Retenția de apă şi formarea țesutului adipos sunt urmarea unor inflamații produse de acidoză.
• Rezistență scăzută (de asemenea, asociere cu glandele suprarenale)
• Crampe şi spasme în timpul exercițiilor fizice
• Contribuie la blocajele instalate la nivelul sistemului limfatic, provocând probleme legate de sistem limfatic leneş
• Toate tipurile de aritmie cardiacă (totuşi, responsabilă în cea mai mare măsură este epuizarea glandelor tiroidă şi suprarenale)

Pielea (Sistemul Tegumentar şi Excretor)

Pielea este cel mai vast organ de evacuare a produşilor reziduali din organism. Se estimează că organismul elimină prin piele o cantitate egală de reziduuri cu cea excretată prin rinichi şi intestine. Cu toate acestea, dacă ficatul, intestinele şi sistemul limfatic sunt blocate, starea lor va încărca pielea care îşi pierde tonusul şi elasticitatea. Această situație constituie cauza multor boli dermatologice actuale. În plus, dacă tiroida este epuizată, pielea va avea şi mai multe probleme şi nu va transpira corespunzător, fapt care inhibă şi mai mult evacuarea reziduurilor din organism prin piele. Sistarea funcționării normale la nivel cutanat va avea următoarele efecte:

• Erupții cutanate

• Deshidratarea pielii
• Eczeme
• Furuncule, coşuri etc. (asociate cu morfologia sistemului limfatic)
• Dermatite
• Psoriazis
• Crăparea pielii

Plămâni (Sistemul Respirator)

Respirația şi plămânii permit pătrunderea în organism a factorilor celor mai importanți pentru energie şi oxidare. Organismul nu ar exista în lipsa oxigenului. Oxigenul este elementul care susține transmutarea elementelor în alte elemente sau compuşi. Următoarele semnale care fac parte din limbajul corpului indică în mod evident prezența unei congestii, intoxicări sau acidoze pulmonare:
• Bronşită şi pneumonie
• Astm
• Respirație întretăiată
• Tuse cronică
• Emfizem
• Obstrucție pulmonară cronică
• Dureri în zona pulmonară
• Oboseală (implică şi epuizarea glandelor tiroidă şi suprarenale)
• Rezistență scăzută (provocată şi de epuizarea glandelor suprarenale)
• Usturime în gât (punct de origine)
• Niveluri ridicate de bioxid de carbon
• Toxemie

MODULUL 5.12 – Chestionar de Sănătate

După ce ne-am familiarizat cu limbajul corpului, prezentat în modulul 5.11, următorul chestionar de sănătate ne va ajuta să înțelegem şi mai bine organismul, deoarece scopul lui este de a scoate în evidență ce funcții nu reuşesc să îndeplinească organele, glandele sau sistemele în sensul menținerii funcționalității corecte a organismului. După ce veți fi descoperit acele zone ale organismului care sunt epuizate sau nu funcționează corespunzător, veți putea folosi dieta adecvată, recomandată pentru fiecare caz în această carte şi acea formulă medicinală destinată îngrijirii unei zone specifice. Vezi capitolul 8, modulul 8.3, intitulat „Formule din plante medicinale”, care pot fi aplicate fiecărui sistem şi „Ghidul de resurse”, care conține recomandări privind câteva companii furnizoare de produse din plante medicinale şi formule de sănătate pe bază de plante medicinale.

Acest chestionar este un instrument prețios care va face posibilă o mai bună colaborare cu medicul curant sau practicianul care tratează problemele dumneavoastră de sănătate, deoarece conține referiri detaliate la aspecte care nu sunt acoperite de majoritatea chestionarelor medicale folosite pentru a determina istoricul bolii, putând astfel dezvălui aspecte pe care nu le-ați abordat niciodată. Recomand utilizarea acestui chestionar ca mijloc eficient de conlucrare pentru abordarea corectă a programului de detoxificare şi regenerare organică.

TIROIDĂ / PARATIROIDĂ (SISTEMUL ENDOCRIN)

Sunteți supraponderal?	Da	Nu
Aveți membrele superioare şi inferioare reci?	Da	Nu
Vă cade părul sau aveți calviție sau început de calviție?	Da	Nu
Vă îngrăşați cu uşurință şi scăpați greu de surplusul de kilograme?	Da	Nu
Aveți unghiile casante, cu striuri sau nerezistente?	Da	Nu
Aveți vene varicoase sau varice reticulare?	Da	Nu
Aveți sau ați avut hemoroizi?	Da	Nu

Aveți crampe musculare?	Da	Nu
Aveți vezica urinară slabă sau rezistentă?	Da	Nu
Aveți ritm cardiac neregulat?	Da	Nu
Suferiți de prolaps de valvă mitrală (murmur cardiac)?	Da	Nu
Suferiți frecvent de cefalee sau migrene?	Da	Nu
Aveți în prezent sau ați suferit vreodată de hernie?	Da	Nu
Ați suferit vreodată de anevrism?	Da	Nu
Suferiți de osteoporoză?	Da	Nu
Suferiți de scolioză?	Da	Nu
Vă înfuriați cu ușurință?	Da	Nu
Aveți un nivel energetic scăzut?	Da	Nu
Suferiți de simptome depresive?	Da	Nu
Ați înregistrat un punctaj scăzut la analiza de determinare a densității masei osoase?	Da	Nu
Analizele consemnează un nivel scăzut de calciu?	Da	Nu
Aveți sau ați suferit vreodată de gușă endemică?	Da	Nu
Suferiți de degradarea coloanei vertebrale sau de hernie de disc?	Da	Nu
Ați fost diagnosticat dumneavoastră sau vreunul din membrii familiei de bolile Hashimoto sau Reidel?	Da	Nu
Transpirați prea mult sau prea puțin?	Da	Nu

GLANDELE SUPRARENALE (SISTEMUL ENDOCRIN)

Zona medulară

Suferiți de scleroză în plăci, boala Parkinson sau paralizie?	Da	Nu
Aveți atacuri de anxietate sau suferiți de stări de anxietate extremă?	Da	Nu
Suferiți de o timiditate excesivă sau vă simțiți inferior celorlalți?	Da	Nu
Aveți hipotensiune sanguină (sub 118 sistole)?	Da	Nu
Suferiți de tremur (în picioare etc.)?	Da	Nu
Suferiți de tinită (țiuit în urechi)?	Da	Nu
Aveți respirație întretăiată sau vă este greu să inspirați profund?	Da	Nu
Suferiți de aritmie cardiacă?	Da	Nu
Aveți probleme de somn, adormiți greu?	Da	Nu
Suferiți de sindromul de oboseală cronică?	Da	Nu
Obosiți repede?	Da	Nu
Ați fost vreodată diagnosticat cu boala Addison sau cu hiperplazie congenitală a suprarenalelor?	Da	Nu

Zona corticală

Este mărit nivelul de colesterol din sânge?	Da	Nu
Suferiți de dureri sau oboseală în zona lombară?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată sciatică?	Da	Nu
Suferiți de artrită sau bursită?	Da	Nu
Suferiți de vreo „...ită” (stare inflamatoare)?	Da	Nu

Explicații ___________________________________

NUMAI PENTRU FEMEI

Aveți ciclul menstrual neregulat?	Da	Nu
Hemoragia este foarte abundentă în cursul menstruației?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată chisturi ovariene?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată formațiuni fibromatoase?	Da	Nu

Aveți sau ați avut vreodată endometrioză sau celule A-tipice? Da Nu
Aveți predispoziție pentru formarea de chisturi sau fibroame? Da Nu
Suferiți de fibromialgie sau sclerodermă? Da Nu
Aveți dureri mamare, mai ales în cursul ciclului menstrual? Da Nu
Aveți apetit sexual scăzut sau exacerbat? Da Nu
Ați făcut histerectomie? Da Nu
Parțială________ Totală ______ Când _________
Ați extirpat şi alte organe cu această ocazie (de pildă vezica biliară)? Da Nu
Ați făcut dilatare şi chiuretaj? Da Nu
Ați avut avorturi spontane? Da Nu
Ați avut alte probleme legate de concepție? Da Nu
Altele ____________________________________

NUMAI PENTRU BĂRBAȚI

Suferiți de prostatită (urinare frecventă, mai ales în cursul nopții)? Da Nu
În caz afirmativ, cu ce frecvență? ___________________
Suferiți de cancer de prostată? (Rezultatul analizelor) Da Nu
Suferiți de hipertrofierea (mărirea) testiculelor? Da Nu
Aveți apetit sexual scăzut sau exacerbat? Da Nu
Aveți probleme de erecție? Da Nu
Aveți ejaculare prematură? Da Nu
Altele ____

PANCREASUL

Acumulați gaze după mese? Da Nu
Aveți senzația că mâncarea se opreşte în stomac? Da Nu
Suferiți de reflux gastro-esofagian? Da Nu
Ați observat fragmente nedigerate în fecale? Da Nu
Suferiți de hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge)? Da Nu
Suferiți de diabet (nivel mărit de zahăr în sânge)? Da Nu
Tip I ___________ Tip II ___________
Sunteți subponderal(ă) şi nu reuşiți să acumulați în greutate? Da Nu
Suferiți de gastrită sau enterită? Da Nu
Mâncarea tranzitează organismul (diaree)? Da Nu
Aveți alunițe pe corp? Da Nu

TRACTUL GASTROINTESTINAL

Limba este încărcată (albă, galbenă, verzuie sau maronie)
în special dimineața? Da Nu
Aveți hernie hiatală? Da Nu
Suferiți de gastrită? Da Nu
Suferiți de enterită? Da Nu
Suferiți de colită? Da Nu
Suferiți de diverticulită? Da Nu
Suferiți de sau faceți frecvent diaree? Da Nu
Suferiți de sau sunteți frecvent constipat(ă)? Da Nu
Cu ce frecvență aveți scaun? _______________
Ați suferit vreodată de ulcere intestinale sau stomacale? Da Nu
Aveți sau ați avut vreodată un tip de cancer gastrointestinal:
de stomac, colon, rectal etc.? Da Nu
Explicații _________________________

Suferiți de boala Crohn?	Da	Nu
Aveți probleme de acumulare de „gaze”?	Da	Nu
Alte probleme ale tractului gastrointestinal _________________	Da	Nu

FICATUL / VEZICA BILIARĂ / SÂNGELE

Aveți probleme legate de digerarea grăsimilor?	Da	Nu
Grăsimile sau produsele lactate vă provoacă balonarea stomacului şi/sau dureri în zona abdominală?	Da	Nu
Scaunul este albicios sau maro foarte deschis?	Da	Nu
Aveți dureri de mijloc (mai ales după mese)?	Da	Nu
Aveți dureri sub coaste în partea dreaptă?	Da	Nu
Aveți pete hepatice sau maronii pe piele (nu pistrui)?	Da	Nu
Ați suferit modificări de pigmentare a pielii?	Da	Nu
Aveți probleme dermatologice? În caz afirmativ, de ce tip?	Da	Nu
Sunteți anemic(ă)?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată hepatită?	Da	Nu
A _____ B _____ C _____		

INIMA ŞI CIRCULAȚIA

Aveți fire de păr alb?	Da	Nu
Faceți eforturi când vreți să vă amintiți diverse lucruri?	Da	Nu
Simțiți oboseală în picioare sau aveți crampe musculare la picioare după plimbare?	Da	Nu
Faceți vânătăi cu uşurință?	Da	Nu
Aveți dureri în piept sau anghină pectorală?	Da	Nu
Ați făcut vreodată infarct (infarct miocardic)?	Da	Nu
Ați suferit o intervenție pe cord deschis?	Da	Nu
Suferiți de aritmie cardiacă? Ce tip?	Da	Nu
Aveți murmur cardiac sau prolaps de valvă mitrală?	Da	Nu
Aveți vreodată senzația de apăsare pe piept?	Da	Nu
Aveți dureri cu „înțepături” în vreuna din regiunile organismului, dar mai ales în zona inimii? Unde? ___________________	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată hipertensiune arterială?	Da	Nu
Tensiunea arterială obişnuită este de ______ şi peste ______		

PIELEA

Faceți cu uşurință sau aveți erupții cutanate?	Da	Nu
Faceți uşor pete pe piele?	Da	Nu
Suferiți de eczeme sau dermatite?	Da	Nu
Aveți psoriazis?	Da	Nu
Aveți prurit? Unde?	Da	Nu
Aveți pielea deshidratată?	Da	Nu
Aveți sau faceți mătreață?	Da	Nu

SISTEMUL LIMFATIC

Sunteți alergic?	Da	Nu
La ce? ____		
Aveți vreodată simptome de răceală sau gripă?	Da	Nu
Aveți probleme cu sinusurile?	Da	Nu
Aveți gâtul inflamat sau faceți des inflamații?	Da	Nu

Aveți ganglionii limfatici măriți?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată tumori?	Da	Nu
Ce tip? lipom ____ benignă ____ malignă ____		
Unde? ____________________		
Aveți un număr mic de plachete (în sânge)?	Da	Nu
Sistemul imunitar este scăzut sau leneş?	Da	Nu
Ați avut apendicită sau vi s-a extirpat apendicele?	Da	Nu
Când? ___________		
Faceți furuncule, coşuri etc.?	Da	Nu
Ați făcut abcese?	Da	Nu
Ați suferit vreodată de toxemie?	Da	Nu
Aveți sau ați avut celulită?	Da	Nu
Ați avut vreodată gută?	Da	Nu
Aveți tulburări de vedere (vedere încețoşată)?	Da	Nu
Aveți secreții oculare dimineața când vă treziți?	Da	Nu
Sforăiți?	Da	Nu
Aveți apnee în somn?	Da	Nu
Ați făcut operație de amigdalită?	Da	Nu
La ce vârstă? ____________		

RINICHII ŞI VEZICA URINARĂ

Ați suferit de infecții ale tractului urinar?	Da	Nu
Aveți senzația de „arsură" la urinare?	Da	Nu
Aveți probleme de incontinență urinară (paratiroida)?	Da	Nu
Ați avut vreodată pietre la rinichi?	Da	Nu
Aveți pungi sub ochi (în special dimineața)?	Da	Nu
Fluxul urinar este obstrucționat?	Da	Nu
Aveți crampe sau dureri în părțile laterale de la mijloc în jos?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată de nefrită?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată de cistită?	Da	Nu

PLĂMÂNII

Faceți sau aveți (sau ați avut) bronşită?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) emfizem?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) astm?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) obstrucție pulmonară cronică?	Da	Nu
Folosiți inhalatori?	Da	Nu
Cu ce frecvență? ____ Ce tip? ________________		
Care este nivelul de saturație cu oxigen? ______________		
Aveți dureri când respirați?	Da	Nu
Aveți dureri când inspirați profund?	Da	Nu
Ați avut sau aveți cancer pulmonar?	Da	Nu
Suferiți de colaps pulmonar?	Da	Nu
Sunteți fumător(oare)? În caz afirmativ, câte țigări fumați pe zi?	Da	Nu
Ați avut vreodată pneumonie?	Da	Nu
Ați lucrat vreodată cu produse chimice toxice, în mine de cărbuni sau într-un mediu în care se foloseşte azbest? Tuşiți mult?	Da	Nu
Produceți spută când tuşiți? Ce culoare are sputa? ____________	Da	Nu

ALTELE (Care sunt principalele probleme legate de sănătate?)

Vă rog să întocmiți o listă care va cuprinde informații detaliate referitoare la problemele sau la simptomele care au fost omise din acest chestionar.

____
____
____
____

INTERVENȚII CHIRURGICALE DIN TRECUT

Vă rog să menționați toate operațiile pe care le-ați făcut (de exemplu, amigdale extirpate, colecist extirpat, histerectomie, intervenții chirurgicale pe cord deschis etc.).

Operație ______________________________ Anul ____________
Operație ______________________________ Anul ____________
Operație ______________________________ Anul ____________
Operație ______________________________ Anul ____________

MEDICAȚIE CHIMICĂ

Vă rog să menționați toate medicamentele pe care le luați în prezent.

Medicament ____________________ Motivul ____________________
Medicament ____________________ Motivul ____________________
Medicament ____________________ Motivul ____________________
Medicament ____________________ Motivul ____________________

SUPLIMENTE NATURALE

Enumerați toate suplimentele naturale pe care le luați în prezent.

Suplimente ____
____
____
____

Vitamine şi minerale ____
____
____
____

ALERGII

Enumerați toate substanțele la care sunteți alergic(ă): ____________________
____
____
____

ISTORIC EREDITAR: ***Enumerați numai bolile sau afecțiunile grave.***

Mamă ____
Tată ____
Bunic (matern) ____
Bunică (maternă) ____
Bunic (patern) ____
Bunică (paternă) ____
Soră ____
Soră ____
Soră ____
Frate ____
Frate ____
Frate ____
Alții ____

Majoritatea sistemelor actuale de îngrijire a sănătății, cu precădere medicina alopată, se concentrează asupra tratării simptomelor. Câteva dintre cele mai frecvente simptome sunt febra, infecțiile, dezechilibrele glicemice, tulburările neurologice şi erupțiile cutanate. Conform statisticilor, cancerul este prezent în diverse forme la unul din doi bărbații şi la una din trei femei. Într-o asemenea situație în care bolile sunt pe cale de a aduce în pragul extincției rasa umană, devine evident că acest concept terapeutic nu mai este eficient. Uneori simptomele revin în forme şi mai acute, cum este cazul cancerului. Nu este recomandabilă „tratarea" afecțiunilor cronice sau degenerative, deoarece prin tratament, aceste afecțiuni vor fi agravate.

Pe de altă parte, regenerarea şi detoxificarea presupun şi determină eliminarea totală a cauzei care conduce la manifestarea simptomelor. Dacă veți corecta cauza problemei, simptomele vor dispărea în mod automat. Regenerarea trebuie înțeleasă în sensul de reconstrucție a țesutului epuizat, în timp ce detoxificarea este metoda folosită pentru a elimina inflamația şi toxinele care au determinat degradarea inițială a țesutului. Cel mai important lucru este să determinați cauza care a produs manifestarea simptomelor şi să vă concentrați asupra ei. Oamenii sunt mult prea preocupați să urmărească efectele.

După cum am aflat din prezentarea detaliată din capitolul anterior, există trei cauze principale de manifestare a simptomelor de boală: 1. acidoza provoacă inflamații care conduc la congestii, ulcerații şi atrofiere (distrugerea țesutului); 2. toxicitatea produce congestie, inflamații şi distrugere la nivel celular, ceea ce va conduce la distrugerea țesuturilor; 3. epuizarea sau distrugerea tisulară provocată de informații genetice, acidoză şi/sau toxicitate. Acidoza (aciditate sau inflamație extremă) şi toxicitatea sunt principalele cauze care provoacă distrugerea țesuturilor, care induc nenumărate efecte sau simptome. Această afirmație este reală mai ales dacă „distrugerea țesuturilor" va afecta sistemul endocrin. Aceste trei cauze sunt responsabile de 99,9% dintre boli.

În cei treizeci de ani de activitate clinică, nu am întâlnit niciodată o stare care să nu se amelioreze în mod excepţional sau, în majoritatea cazurilor, care să nu intre în remisie completă, prin folosirea metodelor de regenerare şi detoxificare. Aceste concepte terapeutice sunt inter-dependente, fiindcă organismul nu se poate regenera fără o detoxificare prealabilă. Regenerarea şi detoxificarea sunt cei doi piloni care susțin sănătatea şi vitalitatea.

Am avut cazuri în care oasele şi coloana s-au îndreptat şi s-au fortificat singure – recuperându-se în urma scoliozei, a fracturilor vechi şi altor stări similare. Am asistat la recuperarea totală a fracturilor sau fisurilor de coloană vertebrală şi a măduvei spinării şi reconectarea circuitelor nervoase, după zece ani de boală. Am asistat la regenerarea şi reconstrucția glandelor şi a tuturor tipurilor de țesut.

Organismul uman este o maşinărie vie, cu conştiinţă de sine. Organismul are capacitatea de a se reface în urma unei intervenții chirurgicale, a tăieturilor adânci şi plăgilor, aşadar de ce nu s-ar putea recupera şi de pe urma unor afecțiuni ale sistemului nervos sau după atrofiere nervoasă? Adevărul este că organismul are această capacitate! Nu o poate însă face dacă dieta alimentară este compusă din carnea animalelor moarte şi din hrană moartă, preparată.

Regenerarea presupune trei elemente principale: **alcalinizare**, **detoxificare** şi **energizare**. Toate aceste trei componente conlucrează strâns şi sunt inseparabile. Alcalinizarea este vitală pentru regenerarea tisulară, deoarece este antiinflamatoare. Ea construieşte electroliții pentru ionizare, oxidare şi neutralizare. Face posibilă respirația celulară corectă şi difuziunea substanțelor nutritive în întregul organism.

Prin detoxificare, organismul se va curăța de şi va elimina toate materialele de obstrucție, substanțele iritante şi stimulatoare, ca mucus, metale grele, substanțe chimice şi pesticide. Prin detoxificare, este posibilă digestia, absorbția, utilizarea şi eliminarea corespunzătoare.

Energizarea celulelor prin preluarea de energie de la hrana vie este de asemenea vitală pentru menținerea unei sănătăți robuste. Fără puterea hranei vii, încărcată de substanțe nutritive şi de energie electrică, alcalinizarea şi detoxificarea nu pot avea loc în mod eficient.

Detoxificarea este singura modalitate de a asigura starea autentică de homeostază la nivelul întregului organism. După aceea, homeostaza poate fi adusă la înălțimi nelimitate.

Vitalitatea şi vibraţiile benefice trebuie să constituie o năzuinţă permanentă. Din acest moment, viaţa devine incitantă, minunată, încărcată de bucurie şi plină de energie.

Acordaţi-vă timp pentru propria persoană şi fixaţi-vă drept obiectiv nici mai mult nici mai puţin decât sănătatea – o viaţă din care bolile au dispărut. Calea către regenerare nu este un drum simplu, nici uşor. Ea poate fi presărată cu suişuri şi coborâşuri, în funcţie de nivelul de toxicitate şi gradul de epuizare a organismului. În ciuda dificultăţilor, regenerarea este singura cale pentru atingerea sănătăţii de durată, vitalităţii şi longevităţii.

Până în acest moment, am prezentat o multitudine de informaţii despre om şi tipul speciei căreia îi aparţine corpul nostru fizic şi tipurile de alimente care sunt cele mai adecvate organismului uman. Am studiat modul în care funcţionează corpurile fizic, emoţional şi mental. Am discutat despre alimentaţie şi compoziţia chimică a alimentelor şi am vorbit despre acele alimente şi substanţe chimice care sunt toxice pentru organism. Am abordat diverse simptome de boală, le-am prezentat şi am vorbit despre cauzele care le provoacă.

Iar acum, vă propun să intrăm în miezul problemei: ce facem cu aceste probleme de sănătate? Cum pornim în călătoria noastră pentru recuperarea sănătăţii? Acest capitol va începe cu o abordare a „Naturopatiei şi ştiinţei detoxificării" şi va continua cu o prezentare detaliată a procesului de detoxificare. Vă recomand să reţineţi acest capitol şi să reveniţi asupra sa pentru referinţe ulterioare, fiindcă el vă va oferi treptat îndrumări, avertismente şi indicii menite să vă susţină pe parcursul acestui proces vital.

MODULUL 6.1 – Naturopatia şi Ştiinţa Detoxificării

Naturopatia este una dintre cele mai măreţe ştiinţe fiindcă se referă la studierea şi aplicarea legilor naturii. Temelia naturopatiei o constituie sănătatea şi vitalitatea şi cuprinde toate aspectele naturale care influenţează regenerarea.

Toate formele de viaţă din natură consumă un tip sau altul de hrană pentru a-şi susţine sănătatea. Majoritatea formelor de viaţă din natură se hrănesc intuitiv. Fiinţa umană şi-a pierdut în mare parte intuiţia şi consumă, în principal, ceea îi spune societatea să consume. Deoarece, pentru lumea modernă, banii sunt unul dintre principalii factori de motivare, numeroase produse alimentare sau alimente naturale sunt comercializate cu scopul obţinerii de câştiguri financiare în detrimentul sănătăţii personale. Cum specia din care facem parte a devenit cea mai maladivă şi mai terorizată de spectrul bolilor dintre toate speciile de pe planetă, naturopatia s-a născut din dorinţa de a regăsi şi redobândi intuiţia pierdută a ceea ce reprezintă adevărata hrană capabilă să susţină viaţa umană.

După cum menţionam şi în capitolele anterioare, organismul uman este asemenea unui motor care, pentru a funcţiona corect, are nevoie de o sursă de combustibil adecvată, dar şi de întreţinere, curăţenie şi reparaţii pe durata sa de viaţă. Dacă nu alimentaţi maşina cu combustibilul corespunzător, ea nu va funcţiona corect şi probabil că se va opri într-un final. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu organismul uman. Fiindcă bărbaţii şi femeile au ales cu bună ştiinţă să îşi umple corpul cu combustibil necorespunzător, adică alimente care lasă în ţesuturi cantităţi mari de deşeuri alimentare, ei trebuie să îşi curețe organismul şi să elimine aceste reziduuri – sau să suporte consecinţele. **Bolile nu sunt altceva decât semnale şi simptomele care reflectă nevoia organismului de a se curăţa şi reconstrui.** Alimentele proaspete, care nu sunt preparate, şi mai ales fructele, au proprietăţi de auto-purificare. Nu numai că aceste alimente hrănesc organismul, dar ele îi menţin şi curăţenia interioară.

Detoxificarea este, într-adevăr, o ştiinţă şi o artă în sine, o soluţie necesară, capabilă să remedieze problemele datorate consumului de alimente toxice şi congestive care formează sedimente şi obstrucţii în organism. În natură, detoxificarea este un proces continuu şi permanent, prin care trec toate formele de viaţă, fiecare la nivelul evolutiv specific. Procesul de curăţare a organismului de toxine, mucus şi acidoză poate provoca simptome pe care unii medici le interpretează drept boală şi, în acest fel, ni s-a inoculat ideea că trebuie să ne temem de acest proces natural.

În lumea materială, orice formă de viaţă preia energie, o metabolizează şi elimină apoi ceea ce rămâne neprelucrat şi produşii de dezasimilare. În majoritatea cazurilor, aceste procese se produc în mod automat. Cu toate acestea, omul este singura fiinţă de pe această planetă care hotărăşte

singur ce alimente să consume, alimente care nu sunt în armonie cu trăsăturile speciei din care face parte. Tot oamenii sunt cei care decid să modifice compoziția chimică şi încărcătura energetică a hranei prin prelucrarea, prepararea şi transformarea sa în produse alimentare. Prin aceste prelucrări, caracteristicile naturale ale hranei sunt denaturate şi prin urmare se modifică modul în care ea va fi metabolizată de organismul uman. În acest mod, multe dintre alimente devin iritante, stimulează formarea de mucozități şi inflamații în organism. Anumite alimente, printre care amintim cerealele şi produsele lactate pasteurizate, acționează ca un clei lipindu-se de țesuturi, în timp ce altele, cum ar fi carnea, legumele şi fructele prelucrate, conțin compuşi chimici letali şi metale grele. La toți aceşti factori nocivi, distructivi, se adaugă aerul pe care îl respirăm, denaturat prin saturarea cu substanțe chimice şi produsele pe care le folosim pentru igiena personală şi a locuinței. Şi mediul înconjurător îşi exercită influența asupra noastră. „Ploaia acidă" este rezultatul poluării atmosferice ca urmare a deversărilor industriale. În prezent, practic fiecare gură de aer pe care o inhalăm este de natură să formeze acizi în organism.

Toate aceste substanțe toxice şi generatoare de aciditate vor influența modul în care se produce eliminarea deşeurilor organice. Cu alte cuvinte, hrana prelucrată şi pregătită la foc încetineşte ritmul de eliminare, în majoritatea cazurilor, produşii secundari, rezultați din metabolismul alimentelor, sunt toxici şi vor fi stocați în țesuturi sau vor forma aglomerări sau plăci la acel nivel. Fenomenul produce blocajul respirației celulare adecvate şi provoacă subactivitate celulară, ceea ce va conduce în final la incapacitatea celulei de a funcționa.

Majoritatea simptomelor de boală nu sunt altceva decât manifestarea efortului pe care îl depune organismul de a elimina corect toate aceste sedimente de toxine şi de mucus, unele dintre acestea începând să se acumuleze încă din faza de embrion uman. Cea mai mare parte a femeilor însărcinate consumă lapte, carne şi alte produse alimentare toxice, socotind că vor contribui astfel la formarea țesutului muscular şi osos al fătului. Acest regim nu face decât să sporească toxicitatea şi aciditatea din organismul mamei, intensificând astfel procesul de epuizare a țesuturilor. Acelaşi proces se produce simultan şi la făt.

Prin detoxificare, organismul încearcă să îşi mențină curățenia şi rezistența. Acest fenomen se produce prin transpirație provocată de febră, prin vomă, diaree, urinări frecvente, răceli, gripă şi prin simpla evacuare cotidiană. Cu cât este mai intoxicat organismul unei persoane, cu atât va fi mai intens procesul de purjare. Să luăm ca exemplu simpla bronşită. Dacă la primele semne de bronşită pe care le manifestă organismul, v-ați dus la doctor şi el v-a recomandat antibiotice, sau chiar vitamina C în doze mari, simptomele de bronşită vor dispărea. Aceste remedii medicamentoase nu au vindecat însă inflamația sau congestia, ci doar au sistat evoluția procesului de eliminare sau manifestarea simptomelor. Rezultatele vor crea iluzia vindecării acestei stări inflamatoare. Iar data următoare când organismul va încerca să curețe această inflamație, el ar putea manifesta simptome de pneumonie. Acest fapt se explică prin aceea că nici bronşita, nici pneumonia nu sunt boli, ci stări congestive / inflamatoare de care organismul încearcă să scape prin eliminare. Simptomele se pot agrava, iar inflamația se poate răspândi spre zone mai profunde, fiindcă nu ați permis plămânilor şi bronhiilor să se curețe corect şi complet de la început.

De-a lungul vieții, nimeni nu v-a spus că multe dintre produsele alimentare pe care le-ați consumat au fost, de la bun început, cauza apariției acestei congestii. De aceea, ați continuat să consumați alimente care au perpetuat acumulările suplimentare de mucus şi congestiile. După o vreme, organismul ajunge într-un punct în care simte din nou nevoia să se curețe de aceste formațiuni congestive, ceea ce va declanşa un proces de purificare la un nivel şi mai profund.

Dacă împiedicați permanent organismul să elimine formațiunile congestive şi toxinele pe care dumneavoastră le-ați introdus în organism, puteți stimula, la început, umflarea ganglionilor limfatici, apoi formarea de tumori a căror cauză este reținerea acestor toxine şi mucozități în organism pentru o perioadă prea îndelungată.

Întregul organism este antrenat în procesele ciclice de curățare – sau ce ceea noi numim „criza de vindecare", ale cărei simptome cuprind febră, transpirație, tuse, eliminarea de mucozități, diaree, erupții cutanate şi multe altele (vezi modulul 6.6, „Criza de Vindecare"). În cursul producerii acestor crize de vindecare, sistemul imunitar va funcționa mai intens, ca şi organele implicate în evacuarea deşeurilor organice, inclusiv pielea. Din acest motiv este important nu să se trateze, ci să se detoxifice şi să se regenereze organismul. În cursul procesului de detoxificare, organismul îşi va

declanşa singur mecanismele de curăţare. Numeroase persoane, printre care se numără şi practicienii din domeniul îngrijirii sănătății, nu înțeleg natura reală a acestui proces, aşa cum ar trebui.

Naturopatia adevărată cuprinde ştiința detoxificării şi a regenerării celulare. Datorită mentalității larg răspândite a *status-quo*-ului „terapeutic”, multe persoane recurg la produse naturale, cum ar fi vitaminele, mineralele şi plantele medicinale pentru a trata aceste simptome. Personal, eu folosesc **numai plante medicinale** cu scopul de a susține organismul în efortul său de auto-detoxificare şi de fortificarea funcțională a celulelor asociate cu țesuturile, organele şi glandele epuizate. Plantele medicinale dispun de o mare concentrație de substanțe nutritive, deoarece nu sunt nişte vegetale hibride.

În medicină, bunul simț este factorul de decizie.
Anonim

MODULUL 6.2 – Blocaje şi Detoxificare

Trecând rapid în revistă acidoza, este important de remarcat faptul că ea influențează nu numai celulele, dar şi substanțele nutritive sau elementele pe care le ingerăm prin mâncare, băutură şi inspirând aer. Termenul cel mai bine asociat cu acidoza este „anionică”, care are sensul fundamental de **stare sau condiție care favorizează coagularea**. Cu alte cuvinte, dacă organismul devine preponderent acid din cauza a ceea ce i se oferă spre consum sub formă de mâncare, băutură şi/sau aer inhalat, această stare va favoriza declanşarea unei reacții în lanț, care provoacă inflamarea şi aglomerarea substanțelor nutritive din sânge şi din țesuturile organismului.

Rațiunea digestiei este aceea de a desface şi separa compuşii alimentari (ca proteinele sau zaharurile complexe) în formele lor cele mai simple (aminoacizi, zaharuri simple etc.), pentru ca ele să poată fi astfel utilizate de celule (**procese catabolice**). Se poate astfel constata că, în aceste condiții, celulele nu pot utiliza aceste elemente simple şi compuşi fiindcă se vor aglomera în „mănunchiuri”. Ele devin „obstrucții”, care se numesc acum „radicali liberi”. Aceşti radicali liberi se comportă ca nişte adevărați terorişti ai organismului şi pot produce leziuni celulare.

La situația anterioară se adaugă mucozitățile şi congestiile provocate de reacțiile mucoaselor din organism la stimulente, proteine străine şi alimente abrazive. Aceste mucozități care se acumulează în organism vor forma, fireşte, ocluzii extrem de grave. Majoritatea oamenilor sunt familiarizați cu stări ca: sinusuri înfundate, usturime în gât, privire încețoşată şi alte stări congestive.

Durerea este unul din semnele apariției unei ocluzii sau a unui blocaj. Durerea apare prin act reflex, fiind o stare în cadrul căreia fluxul energetic care străbate constant căile organismului este blocat şi obturat. Organismul va mai transmite un influx energetic suplimentar către acele regiuni ale organismului care trebuie vindecate, deoarece energia are proprietăți vindecătoare. Totuşi, acest fenomen poate da naştere unor blocaje şi mai mari. După cum afirmam anterior, acidoza produsă de elementele care induc aciditate creează inflamații care, la rândul lor, vor crea blocaje energetice. Acupunctura, acupresura şi masajul terapeutic sunt tot atâtea modalități de „deblocare” a energiei „stăvilite”, care fac posibilă circulația liberă a energiei la nivelul întregului organism. În majoritatea cazurilor, aceste deblocări energetice vor îndepărta durerea, accelerând circulația sanguină şi limfatică spre zonele afectate.

Îndepărtarea blocajelor şi neutralizarea acidozei este obligatorie, altfel cauza nu va dispărea, deoarece a fost tratat numai efectul, acesta putându-se manifesta sub formă de umflătură, durere sau alte simptome. Toate acestea sunt mecanismele naturale de apărare de care dispune organismul, iar ele intervin ca reacție la apariția unei cauze. Detoxificarea este unicul răspuns logic, fiind singura capabilă să producă o vindecare de durată. Alcalinizarea este procesul care inițiază detoxificarea. Alcalinizarea neutralizează acidoza. Detoxificarea nu numai că va alcaliniza organismul, dar îi va furniza energia de care are nevoie în procesul de auto-purificare.

DETOXIFICARE MENTALĂ ŞI AFECTIVĂ

Adevărata detoxificare trebuie să se producă la toate nivelurile organismului. Pe parcursul acestei cărți, am discutat despre forța pe care o au mentalul şi stările afective asupra sănătății noastre. Dacă vreți să vă redobândiți adevărata sănătate şi vitalitatea, trebuie să vă purificați gândurile, sentimentele şi corpul fizic.

Materia este formată din atomi ca elemente fundamentale de construcție ale universului. Mişcarea acestor atomi creează energie electromagnetică care produce magnetism. Mişcarea creează şi este o reflectare a două forțe de polaritate opusă: pozitivă şi negativă. Energia se mişcă liber între aceşti doi poli. În medicina chineză, aceşti doi poli opuşi sunt denumiți *yin* (negativ) şi *yang* (pozitiv). Aceste energii – pozitivă şi negativă – deşi sunt din aceeaşi esență, au efecte diferite asupra corpului fizic şi a persoanei. Spre exemplu, stările emoționale de furie şi de iubire afectează gândurile şi corpul fizic în moduri diferite. Furia creează stres şi comprimă fluxul sanguin şi limfatic din organism. Ea închide ermetic ficatul şi pancreasul, afectând astfel digestia şi suprasolicită glandele suprarenale, provocând eliberarea excesivă de hormoni şi de neuro-transmițători. Toate aceste stări vor induce aciditate. Pe de altă parte, iubirea creează reacții opuse. Ea accelerează fluxul sanguin si limfatic; intensifică digestia şi evacuarea prin rinichi; şi produce alcalinizarea întregului organism. S-ar mai putea adăuga că furia provoacă „boală”, iar iubirea aduce vindecarea.

Din punct de vedere spiritual, fiecare dintre aceste sentimente sunt părți integrante ale creației, fiindcă întregul este practic suma părților care îl formează. Iar fiecare dintre ele ne învață o lecție importantă. Puteți decide rațional dacă aceste stări afective sunt bune sau rele pentru dumneavoastră într-un anumit moment şi acționa în consecință sau puteți asista la apariția şi derularea acestor emoții pozitive şi negative, nepermițându-le să vă afecteze în vreun fel, doar dacă nu v-ați propus acest lucru. Cu alte cuvinte trebuie să decideți singuri ce aşteptați de la viață şi ce vă doriți pentru propriul organism.

Vă împărtăşesc un mic secret. După ce nivelul energetic al corpului fizic va creşte, ca urmare a detoxificării, va începe detoxificarea *tuturor* corpurilor dumneavoastră. Gândurile şi stările afective se lipesc de celule asemenea cleiului, dând naştere unor blocaje subtile pe care omul le poate purta cu el toată viața (unii susțin chiar pe parcursul mai multor vieți). Prin urmare, dacă în cursul procesului de detoxificare plângeți, vă înfuriați sau țipați la ceilalți, să nu vă mire că vor apărea blocaje. Eliminați toate gândurile şi sentimentele, observați-le cu detaşare şi nu vă agățați de nici unul din ele. Debarasați-vă de aceste blocaje. În acest fel, torentul de energie şi iubire va fi din nou dominant în interiorul organismului. Aceasta este singura cale autentică spre vitalitate şi spiritualitate.

MODULUL 6.3 – Cum Ajutăm Organismul să se Detoxifice?

Specia umană este o specie alcalină. Hrana care creează aciditate provoacă inflamații şi congestii în organism, ducând astfel la instalarea unei stări anionice. Această reacție va provoca aglutinarea substanțelor nutritive, a celulelor etc. şi va încuraja formarea lipidelor şi a oxalaților de orice tip. Astfel, substanțele nutritive devin inutilizabile la nivel celular, ceea ce va conduce la înfometarea celulelor.

Deoarece acidoza provoacă inflamații şi distruge celulele, organismul va începe să utilizeze steroizii, electroliții, apa, lipidele (colesterolul) şi altele în combaterea acidității. Această stare va avea drept efect deshidratarea la nivel atât intracelular, cât şi extracelular.

Primul lucru care trebuie făcut este ca în locul alimentelor generatoare de aciditate să consumați alimente care creează alcalinitate. Consumul de alimente care creează alcalinitate, în principal fructe şi legume, va iniția procesul de detoxificare şi de rehidratare a organismului. Dacă doriți să accelerați procesul de purificare, fructele şi legumele trebuie consumate în stare crudă şi proaspete, adică nepreparate la foc şi neprelucrate industrial. Iar dacă v-ați propus să faceți o purificare de şi mai mare profunzime, ajungând până la nivel tisular şi celular, atunci dieta va fi compusă în exclusivitate din fructe naturale, crude şi proaspete deoarece fructele conțin cea mai mare concentrație de proprietăți antioxidante şi astringente dintre toate alimentele. Zaharurile din

fructe inițiază un proces lent dar eficient de ardere, ceea ce va spori vitalitatea celulelor mult mai rapid decât orice alt tip de aliment şi cu un efort digestiv mult redus. Fructele au cea mai mare încărcătură electrică dintre toate alimentele. Energia fructelor naturale este atât de mare, încât ea accelerează transferul neuronal şi funcționarea sistemului endocrin.

LUAȚI-O ÎNCET

Deoarece este recunoscută eficiența fructelor crude în procesul de detoxificare, este important de menționat că, în prezența lor, **poate surveni o detoxificare prea rapidă** a organismului. Această situație poate conduce la manifestarea unor simptome extreme de curățare. Am asistat la reacții severe de tipul apariții unor abcese multiple în cavitatea bucală, tumefieri având aspectul unor tumori pe tot corpul, crăparea pielii prin care a început eliminarea de puroi, în unele cazuri chiar expectorarea unor formațiuni tumorale. Aceste episoade s-au produs deoarece persoana respectivă a trecut brusc de la o dietă comună, formată din produse lactate, carne şi produse tratate chimic, extrem de toxică, la o dietă extrem de pură şi purificatoare, formată din fructe crude şi proaspete. Dieta compusă numai din fructe va produce o reacție agresivă din partea toxinelor şi mucozităților din organism, ceea ce va determina apariția unor efecte secundare evidente. Totuşi, dacă începeți procesul de detoxificare adoptând în primele săptămâni o dietă compusă exclusiv din fructe şi legume crude şi proaspete, procesul de purificare se va produce mai lent, însă în general mult mai uşor, fără a genera efecte secundare.

Una dintre cele mai eficiente metode de curățare de profunzime a organismului este postul cu apă. **Cu toate acestea, nu recomand consumul exclusiv de apă în cazurile cronice sau degenerescente, când pacientul dispune de rezerve energetice scăzute.**

Procesul de detoxificare nu este un proces întotdeauna plăcut. Cele mai complicate cazuri sunt cele în care un pacient suferind de cancer, HIV sau traumatisme ale măduvei spinării are un nivel de toxicitate extrem de ridicat în organism. Rețineți, organismul va elimina tot ceea ce este inutil, până într-acolo încât va elimina țesuturile bolnave (ca unghiile) şi țesutul muscular bolnav. Toate aceste lucruri par înfricoşătoare, însă este mai bine să fiți preveniți ce va face organismul pentru a se purifica. În încercarea sa de a scăpa de structurile bolnave, labile şi de toxine, organismul se poate autodistruge până la un nivel înspăimântător. Nu vă speriați, însă, el *are ştiința* de a se regenera de o manieră minunată. Dacă vă arde casa, va trebui mai întâi să vă debarasați de materialele distruse de incendiu şi abia după aceea să începeți reconstrucția ei. Organismul va proceda în acelaşi mod. Majoritatea medicilor sunt înspăimântați de ideea de a trece prin aceste proces, în ciuda faptului că este vorba de un proces natural normal. Natura îi elimină întotdeauna pe cei slabi pentru a le face loc celor puternici. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul celulelor.

Dacă în organism s-au depozitat compuşi chimici toxici, în cursul procesului de curățire pot apărea palpitații. Palpitațiile apar rar, însă se pot produce. Rețineți că în organism încep să se stocheze toxine încă de când suntem în pântecele mamei. Nu vă aşteptați să eliminați aceste toxine peste noapte. Totuşi, mărturisesc că am avut cazuri în care am asistat la dispariția şi eliminarea de limfoame după patruzeci şi cinci de zile, a cancerului la stomac după cincizeci şi nouă de zile şi a diabetului în şaizeci de zile.

Organismul îşi va dezvolta propriul sistem de diaforeză (transpirație), mărind temperatura întregului sistem cu scopul de a se dilata, transpira şi ucide paraziții. Vestea bună este că acest proces nu va fi de durată şi cu cât organismul se purifică mai bine în interior, cu atât va fi mai mică nevoia de intervenție în purificare. În unele cazuri, sunt necesare unul, două sau trei cicluri de purificare pentru a depăşi practic orice formă de boală.

PENTRU RESTUL VIEȚII

Viața este un proces continuu de consum şi eliminare. Într-o manieră sau alta, detoxificarea se produce până la sfârşitul vieții, mai ales dacă persoana respectivă va consuma fructe şi legume naturale, în stare crudă, în mod regulat. Organismul va continua de la sine să lucreze tot mai profund, cu scopul de a se auto-purifica şi de a restaura funcționarea sa corectă. De la un moment

dat, acest proces devine mai subtil. Nu îl veți conştientiza, cu excepția unor simptome ocazionale de eliminare de mucus, simptome tipice de răceală sau dureri de o formă sau alta.

Corpul omenesc este construit într-o manieră tulburătoare şi dispune de o inteligență uluitoare. Chiar dacă veți fi învățat tot ce se poate şti despre chimie, biochimie şi fizică, tot nu veți reuşi să înțelegeți prea multe despre organism şi mecanismele sale de funcționare. Repetați-vă permanent următoarea întrebare: „Din ce cauză face organismul meu acest lucru?” Există o rațiune întemeiată în virtutea căreia organismul face un anumit lucru într-o situație specifică. Nu trebuie decât să ne familiarizăm cu limbajul corpului şi vom înțelege ce face şi motivul pentru care face acel lucru (vezi capitolul 5, modulul 5.11, „Limbajul Corpului”). Observația directă şi bunul-simț sau intuiția transcend întotdeauna ştiința. Deşi ştiința s-a născut pe baza observațiilor directe şi a bunului-simț, la un moment dat ea şi-a pierdut imparțialitatea, lăsându-se influențată de industrie şi de marile finanțe.

Pentru a descoperi adevăratele avantaje ale programului de vindecare pe cale naturală sau metodelor de vindecare, puneți-vă următoarea întrebare: „Cu ce mă poate ajuta să rezolv problema de sănătate pe care o am? Mă poate ajuta să îmi redobândesc vitalitatea, sănătatea şi longevitatea? Dar, mai ales, mă ajută să mă regăsesc şi să evoluez din punct de vedere spiritual?” Sănătatea încărcată de vibrații pozitive, în care corpul fizic, emoțiile, mintea şi sufletul sunt puse în armonie, reprezintă spiritualitatea adevărată.

Nu uitați: naturopatia autentică este studiul naturii şi modului în care ea îşi susține propria sănătate. După ce oamenii vor fi învățat adevărurile fundamentale ale naturii, atunci vor fi şi ei capabili să îşi restaureze sănătatea. Detoxificarea este cheița de aur care deschide poarta către natură şi care face posibilă regenerarea şi redobândirea vitalității. Nu uitați însă, nu vă complicați.

Deoarece detoxificarea este sinonimă cu alcalinizarea, următoarea secțiune va studia acest proces şi relația sa cu alimentele pe care le consumăm.

MODULUL 6.4 – Alimente de Alcalinizare, Alimente de Acidificare şi Detoxificarea

Este important să ştim câte ceva despre alimentele pe care le consumăm. După cum afirmam anterior, unul din cei mai importanți factori asociați cu alimentația este modul în care ea influențează valorile pH din organism. Alimentele se pot împărți în două mari categorii: alimente care produc reacții acide în organism şi alimente care produc reacții alcaline. Acest lucru nu este neapărat legat de pH-ul alimentului în sine.

Alcalinitatea este cel mai mare agent de detoxificare a organismului, aşa încât alimentele care produc alcalinitate vor detoxifica organismul. Cu cât un aliment va determina o alcalinitate mai ridicată, cu atât detoxificarea va fi mai profundă. În general, fructele sunt un exemplu de alimente de alcalinizare. Elementele componente alcaline ale fructelor sunt utilizate şi pentru a hrăni organismul. Ele sunt cu adevărat regeneratoare.

Alimentele de acidificare încetinesc, inhibă sau blochează procesul de detoxificare. Ele sunt inflamatoare şi formează mucozități în organism, provocând, în final, lezarea țesuturilor. Acizii pot deveni radicali liberi, provocând leziuni tisulare dacă nu sunt legați de un antioxidant (care este alcalin) şi eliminați. Cu toate acestea, acizii sunt necesari în desfăşurarea proceselor de ionizare şi oxidare.

Nu vă lăsați amăgiți! Mâncarea fie hrăneşte, purifică şi reconstruieşte organismul, fie îl distruge. Unele alimente sunt de natură să producă acumulări de mucus în organism, congestii şi inflamații, ceea ce va duce la hipoactivitate sau la eşec funcțional la nivel celular, tisular, organic sau glandular. Faceți în aşa fel încât hrana să vă aducă sănătate şi să fie folosită ca medicament, nu să fie cauza îmbolnăvirii. Să vedem acum care sunt diferențele dintre cele două tipuri de alimente.

ALIMENTE CARE CREEAZĂ ALCALINITATE

Eu compar alimentele alcaline cu iarna. Ele răcoresc şi alină țesuturile inflamate, vindecă ulcerațiile şi accelerează funcțiile celulare. Prin digestie, aceste alimente lasă în organism mai ales cenuşă de calciu, magneziu, sodiu şi potasiu, producând o reacție şi o stare alcalină.

Organismul uman este predominant alcalin. Majoritatea lichidelor organice sunt (sau ar trebui să fie) alcaline, inclusiv sângele, saliva, urina, lichidele sinoviale, lichidele cerebrale şi enzimele digestive (cu excepția celor din stomac). Dacă aceste lichide devin acide, se poate ajunge la degradare şi moarte. Singura cavitate acidă din organism este stomacul. Aici se produce descompunerea inițială a proteinelor. Enzimele prezente în cavitatea bucală, în pancreas şi intestine sunt utilizate în digestia alcalină.

Dacă vreți să aibă loc procesul de detoxificare, este esențial să consumați alimente care alcalinizează. Alcalinizarea este cheia succesului în procesul de regenerare şi de însănătoşire a organismului. Un exemplu care ilustrează importanța alcalinizării este prezent în medicina de urgență. În camera de gardă a spitalelor sau, în alte cazuri, în tratamentele de urgență la fața locului, pacientului i se administrează intravenos soluție salină normală, care este o soluție de sodiu. Sodiul mai este supranumit „marele alcalinizator". Fiindcă sodiul permite inversarea procesului de acidoză, principala cauză că dăm de necaz. Acidoza este sinonimă cu durerea, tumefierea şi inflamația.

Fructele şi legumele în stare crudă intervin în acelaşi sens ca şi soluția salină obişnuită, dar au proprietăți energizante şi nutritive mult mai puternice. Organismul nu poate atinge un nivel corespunzător de alcalinitate în lipsa unui consum de alimente naturale, crude, pârguite şi vii. Alimentele alcaline, cum sunt fructele şi legumele, constituie hrana naturală, adecvată ființei umane. Dieta ar trebui să conțină în proporție de cel puțin 80-90% alimente care produc alcalinizare.

ALIMENTE CARE CREEAZĂ ACIDITATE

Eu compar alimentele acide cu focul. Alimentele care creează aciditate au conținut ridicat de sulf, fosfor şi azot. Sunt alimente preponderent proteinice (bogate în aminoacizi). Această categorie de alimente include, printre altele, carnea de orice fel, ouăle, cerealele, fasolea, nucile, produsele lactate pasteurizate şi roşiile preparate la foc.

Majoritatea alimentelor care conțin proteine animale sunt iritante pentru mucoasa şi celulele organismului uman, invocând reacția sistemului imunitar. Aceasta este cauza care provoacă reacția sistemului limfatic şi a mucoasei, care vor răspunde producând mucus şi celule limfatice. Proteinele străine provoacă secreții mucoase la nivelul întregului organism, generând stări congestive. Cu cât vom consuma mai multe alimente de acest gen, cu atât starea congestivă se va amplifica şi cu cât vom provoca mai multe congestii, cu atât vom stimula stocarea mucozităților, până când plămânii, cavitățile sinusurilor, canalele urechii şi gâtul se vor suprasatura. Şi intestinele se saturează cu aceste secreții de mucus. Această situație va favoriza instalarea paraziților, va mări numărul de limfocite şi va produce inflamații, care vor afecta capacitatea organismului de a funcționa adecvat. Congestiile şi inflamațiile pot conduce, în final, la moarte celulară.

Cel mai grăitor exemplu de alimente congestive şi care provoacă inflamații îl reprezintă produsele lactate. Aceste proteine sunt atât de abrazive pentru țesuturile organismului, încât numeroase persoane simt pur şi simplu congestionarea plămânilor, a sinusurilor, urechilor şi gâtului chiar în momentul consumării lor. Congestionarea va afecta funcționarea țesuturilor în zonele în care se acumulează mucozități sau în care acestea sunt împinse în profunzime. Majoritatea acestor mucozități şi toxine se depozitează sau este filtrată în sistemul limfatic, în special în ganglionii limfatici. (În Statele Unite, incidența cancerului limfatic este foarte ridicată.) Organismul se străduieşte constant să elimine aceste congestii prin procese precum răceli şi gripe, bronşite, tuse şi strănut. Specialiştii în medicină convențională interpretează efortul organismului de a elimina aceste toxine şi mucozități drept semne de „boală" şi încearcă să înlăture efectele prescriind produse farmaceutice chimico-toxice care nu fac decât să agraveze problema. Preparatele farmaceutice sunt supresoare în sensul eliminării organice a mucozităților şi/sau otrăvurilor. Sistemul imunitar este reprimat şi suprasolicitat în încercarea sa de a combate acest ultragiu enorm adus organismului. Rețineți, ceea ce nu reuşiți să eliminați, se acumulează în organism. Din acest motiv, organismul dezvoltă afecțiuni cronice şi degenerative, fără a mai ține cont de furuncule şi abcese simple sau mase tumorale.

Mulți oameni consumă alimente preponderent acide. Prin urmare, vă invit să remarcați ce tipologie diversă de inflamații („...ite"), ulcerații, tulburări digestive şi forme de cancer predomină

în lumea contemporană. Din cauza conținutului ridicat de fosfor şi de azot al acestor alimente, organismul pierde calciu şi alți electroliți, fiindcă foloseşte cantități însemnate din aceste minerale alcaline pentru tamponarea elementelor acide.

Cel mai bine este ca dieta să cuprindă alimente acide numai în proporție de 10-20%. Alimentele alcaline trebuie consumate mai ales primăvara, vara şi toamna, când temperatura de afară este mai ridicată. În perioadele de frig ale anului, sau iarna alcalină, ponderea alimentelor acide poate fi mai mare. Nu uitați: contrariile se atrag şi produc armonie. Când temperatura de afară este ridicată (sau „acidă"), trebuie să consumați hrană „răcoritoare" (alcalină), şi invers.

În acest sens, puteți consulta chiar acum tabelul cu alimente acide / alcaline (vezi capitolul 7, modulul 7.2). Acest tabel vă va ajuta să înțelegeți mai bine cărei categorii îi aparține fiecare aliment. Această secțiune furnizează şi explicații referitoare la modul în care poate fi determinată natura alcalină sau acidă a alimentelor. Rețineți: deoarece *homo sapiens* este o specie alcalină, organismul uman este pregătit din punct de vedere biologic pentru alimentele predominant creatoare de reacții alcaline. Aceste alimente sunt cele care induc starea de sănătate şi de vitalitate, în timp ce alimentele care creează aciditate vor induce boala şi disperarea. Alegerea vă aparține.

MODULUL 6.5 – Ce Poate Interveni în Cursul Detoxificării

În cursul detoxificării pot apărea uneori nenumărate efecte secundare. Printre acestea se numără simptomele de răceală şi gripă, modificări ale scaunului, dureri de orice fel, febră, arsuri la stomac, congestii pulmonare, pierderea energiei, tumefieri şi prurit, chiar şi vomă. Această secțiune îşi propune să studieze pe rând fiecare dintre aceste posibile efecte secundare. În unele cazuri, vom recomanda diverse metode care contribuie la continuarea procesului de detoxificare, iar în altele, tehnici de calmare a acestei „crize de vindecare", cum mai este ea denumită. În general, încurajăm continuarea, procesului de detoxificare în ciuda acestor efecte secundare, pentru regenerarea organismului.

SIMPTOME DE RĂCEALĂ ŞI GRIPĂ

Pe măsură ce organismul va începe să se curețe, sistemul limfatic, cavitățile sinusurilor, plămânii şi alte țesuturi din organism vor deveni active în procesul de purificare. **Nu întrerupeți acest proces natural.** Aceasta este singura cale adevărată către intensificarea funcțiilor celulare şi care va duce la regenerarea organismului.

Veți observa cum organismul începe să elimine cantități masive de mucozități organice. Aceste mucozități pot fi transparente, galbene, verzi şi chiar maro sau negre. Uneori, în mucus pot apărea firişoare de sânge. Nu intrați în panică! Înseamnă că sângele eliminat a stagnat o vreme la acest nivel. Congestiile sunt de natură acidă şi pot provoca inflamația şi sângerarea țesuturilor. Se poate instala o senzație puternică de usturime şi durere în gât. Este din cauza mucusului şi a toxinelor care trebuie eliminate. În această situație, este recomandabil să nu folosiți pastile contra tusei. Totuşi, dacă este absolut necesar, mai bine folosiți dropsuri naturale antitusive, de tipul celor preparate din ulm cu coajă netedă.

Efectele procesului de purificare a organismului se manifestă într-un spectru larg, de la cele minore (nas care curge, uşoară tuse), până la cele profunde caracterizate prin expectorații bronhiale şi pulmonare masive. Aceste procese de purificare în profunzime pot fi uneori neplăcute sau chiar înfricoşătoare. Aveți încredere în organism, fiindcă ştie el ce face.

Organismul va evacua materiile străine prin toate orificiile care îl ajută s-o facă în mod benefic, inclusiv prin piele, urechi, nas, gură, rinichi şi intestinul gros. Dacă procesul de detoxificare se produce mult prea rapid, iar organismul are un nivel ridicat de toxicitate, s-ar putea să apară crăpături ale pielii, prin care acesta va drena toxinele. Un exemplu în acest sens este o pacientă care a trecut atât de rapid prin procesul de detoxificare, încât pielea i s-a despicat deasupra „buricului", lăsând să iasă prin acest orificiu o mică tumoare. Am tratat cvadriplegici – care acumulează în organism o cantitate imensă de toxine din cauza lipsei totale de activitate – şi i-am văzut trecând prin experiențe similare: pielea se crapă şi lasă să se dreneze toxinele.

Mai pot apărea dureri în tot corpul. Stați liniştiți! Păstrați-vă energia, permițând astfel organismului să îndeplinească până la capăt sarcina de auto-purificare. Acceptați procesele de „vindecare” şi de „purjare”, fiindcă sunt esențiale pentru a atinge starea de bine. În unele cazuri, sunt necesare câteva luni până când organismul va reuşi să declanşeze acest tip de răspuns. Continuați detoxificarea.

Multe persoane au acumulat sulf în urma ingestiei de medicamente pe bază de sulfamidă, care sunt un puternic inhibitor al sistemului limfatic. Sulful trebuie eliminat din organism pentru ca limfa să poată circula liber, corect şi eficient. Deoarece limfa este vehiculul care transportă celulele imunitare şi funcționează ca sistem sanitar pentru fiecare celulă organică, vă dați seama cât este de importantă menținerea în funcțiune a sistemului limfatic. Aveți răbdare şi perseverați! Veți constata că a meritat să depuneți acest efort când veți simți forța vitală străbătând cu intensitate maximă organismul după ce acesta s-a purificat.

Procesul de detoxificare se va produce permanent, pe măsura amplificării energiei şi alcalinizării organismului. Lăsați organismul să se purifice singur.

MODIFICĂRI ALE TRANZITULUI INTESTINAL

Este vital ca intestinul gros să aibă activitate cel puțin o dată pe zi, deşi două sau chiar trei scaune sunt chiar mai indicate. Sănătatea optimă a intestinului gros este confirmată de tranzit intestinal produs la o jumătate de oră după masă. Mulți oameni au scaun de trei până la șase ori pe zi sau chiar mai des din cauza SCI (sindromul colonului iritabil), o exprimare generală a inflamației la nivelul tractului gastrointestinal.

Dacă scaunul este prea moale sau diareic, folosiți o formulă de plante medicinale cu acțiune intestinală, din scoarță de ulm cu coajă netedă, rădăcină de nalbă-mare şi/sau muşețel. Aceste preparate medicinale vor da consistență scaunului, în acelaşi timp eliminând toxicitatea şi inflamațiile care sunt cauza inițială de producere a diareei. Unele formule conțin argilă bentonitică şi cărbune, ceea ce este acceptabil.

Alimentația constând din hrană naturală, în stare crudă, este esențială în cursul proceselor de vindecare, regenerare şi fortificare tisulară la nivelul tractului gastrointestinal. Dacă tolerați mai greu sau nu puteți digera corespunzător alimentele în stare crudă, puteți apela la o formulă medicinală de stimulare a tranzitului intestinal, care va diminua acest disconfort prin tamponare. Efectul va fi temporar, deoarece inflamația tractului gastrointestinal va fi foarte rapid diminuată.

În schimb, majoritatea oamenilor se confruntă cu o altă problemă: **constipația**. Constipația este, din multe puncte de vedere, o problemă serioasă pentru organism, printre altele fiind cauza absorbției de materii intrate în putrefacție, provenind din alimentație şi reținute în intestine. Constipația poate iniția procesul de distrugere a peretelui intestinal, mai ales dacă aceste reziduuri alimentare se aglomerează într-o masă compactă. Asigurați tranzitul intestinal consumând fructe şi legume crude şi proaspete şi folosiți un preparat din plante medicinale bazat pe o rețetă de reglare a tranzitului intestinal, până la curățarea şi însănătoşirea colonului.

Cele mai bune remedii pentru tranzitul intestinal sunt destinate să rezolve problemele menționate anterior, dar şi restabilirii şi refacerii peristaltismului normal al intestinului gros. (vezi „Ghidul de Resurse” din Anexa C, care conține o listă a firmelor care furnizează cele mai bune preparate de reglare a tranzitului intestinal.) Un bun remediu va tonifica musculatura intestinală, fără a crea dependență. El va mai vindeca şi inflamația şi ulcerațiile cauzate de consumul de alimente acide.

Ceaiul de muşețel şi ceaiul de mentă sunt remedii excelente pentru inflamațiile intestinale. Ambele infuzii calmează țesutul muscular neted. Un adjuvant excelent este şi sucul de *aloe vera*, consumat în cantitate de 60 g, de trei ori pe zi. Rețineți, totuşi, că *aloe vera* poate declanşa diareea. Alte două plante medicinale care au capacitatea de a diminua inflamațiile tractului gastrointestinal sunt ulmul cu coajă netedă şi rădăcina de nalbă-mare. Preparați un ceai din aceste două plante folosind o linguriță de plante la o cană cu apă. Fierbeți ceaiul timp de 8 minute, şi lăsați-l la infuzat timp de alte 5 minute. Apoi strecurați şi beți ceaiul. Doza optimă este de câte o cană cu ceai de 3-6 ori pe zi.

Câteva definiţii

• Gastrita este o inflamaţie a mucoasei stomacului.

• Enterita este o inflamaţie a intestinului subţire.

• Colita este o inflamaţie a colonului sau intestinului gros.

• Diverticulita este inflamaţia unor săculeţi care se formează în intestinul gros, mulţumită dietei americane standard.

NOTĂ: în cazuri de constipaţie severă sau cronică, poate fi necesară suplimentarea cu un purgativ mai puternic din plante. Totuşi, se recomandă urmarea acestui tratament pentru o perioadă scurtă de timp, deoarece purgativele pot crea dependenţă. Sunt, de asemenea, recomandate în aceste situaţii spălăturile intestinale pentru stimularea colonului. (În modulul 6.12, sunt prezentate mai multe detalii pe această temă.)

DURERI INTERMITENTE ŞI CONTINUE

În cursul proceselor de purificare şi de vindecare pot interveni episoade dureroase, de durată diferită. Dacă în organism s-a instalat o stare de epuizare, la un nivel sau altul, aceasta se va manifesta prin dureri intermitente sau continue. Organismul va face eforturi, va disloca toxicitatea şi o va împinge spre exterior. Acest proces poate provoca dureri în zonele afectate. Durerile de orice fel sunt normale în procesul de detoxificare şi nu trebuie să sperie. Majoritatea durează între câteva ore şi o săptămână. După încetarea crizei (crizei de vindecare), veţi remarca fortificarea deosebită a zonei dureroase mai înainte.

Durerea este rezultatul acidităţii produse de procesul inflamator. Inflamaţia poate stimula sau degrada ireversibil sistemul nervos. Durerea se instalează în locurile în care intervin în organism blocaje energetice cauzate de toxine, plăgi deschise, cheaguri, depuneri de colesterol, depuneri de cristale de acid (uric, de calciu etc.) şi medicaţiei chimice.

Prin educaţie, am fost învăţaţi să tratăm durerile sau să combatem simptomele. Numai că medicamentele care blochează manifestarea durerii vor bloca şi procesul de vindecare. Ştiinţa vindecării pe cale naturală ne învaţă însă că trebuie eliminată cauza, şi nu simptomele bolii. Durerea este semnalul care ne avertizează că a venit momentul să purificăm corpul pe cale naturală. Disimularea simptomelor de durere prin metode artificiale va obliga organismul să dezvolte alte probleme degenerescente, atâta timp cât este ignorată cauza care a provocat iniţial durerea. Acest fapt va determina continuarea şi accentuarea procesului de degenerare a ţesuturilor.

Durerea se poate manifesta la niveluri diferite în funcţie de gradul de inflamaţie sau de degenerare a ţesutului. Cu toate acestea, în cazurile de cancer osos sau alte forme de cancer, *zona zoster* şi alte stări specifice, este obligatorie folosirea medicaţiei pentru calmarea durerilor. O durere mult prea intensă poate epuiza sufletul şi corpul, aducându-l până în pragul morţii. Deoarece medicamentele împotriva durerilor produc constipaţie, este recomandabil ca pacientul respectiv să recurgă la un remediu naturist de stimulare a tranzitului intestinal. Tranzitul intestinal este esenţial în orice moment, dar mai ales în cursul detoxificării, deoarece acest proces creează o supraîncărcare cu toxine care urmează a fi eliminate.

Cum trebuie abordată durerea în cursul detoxificării

Pentru calmarea durerilor, se recomandă aplicarea alternativ de comprese calde şi reci. Poate ajuta şi uleiul de arnică de uz local. Compresele cu ulei de ricin pot, de asemenea, fi utile. Dacă nici una din aceste metode nu îşi face efectul, atunci episoadele dureroase trebuie atent monitorizate de un specialist în probleme de sănătate. Nu uitaţi că durerea este provocată de aciditate, prin urmare, trebuie menţinută permanent alcalinitatea organismului.

VĂRSĂTURI

Majoritatea oamenilor nu vomită decât dacă organismul este intoxicat la maximum sau în urma unui tratament medicamentos chimic de durată, care duce la acumularea toxinelor în ţesuturile

stomacului. Starea de vomă este o stare normală prin care stomacul îşi manifestă nevoia de a elimina rapid toxinele şi mucozităţile. Unele persoane elimină prin vomă chiar viermi şi paraziţi care s-au acumulat în tractul gastrointestinal. Cu toate acestea, voma este o stare rar întâlnită în cursul acestui program.

Ce trebuie făcut în cazul manifestării vomei

Voma este calea naturală prin care organismul curăţă stomacul dacă în ţesuturile acestuia s-au acumulat prea multe substanţe nocive, otrăvitoare, mucus, toxine sau paraziţi. Ceaiurile de ghimbir, mentă sau muşeţel sunt cele mai indicate pentru calmarea stomacului şi a spasmelor. Aceste ceaiuri susţin funcţiile hepatică şi intestinală, contribuind la calmarea durerii.

FEBRĂ (TERMOTERAPIE)

Febra este procesul natural la care recurge organismul pentru a elimina rapid toxinele, inclusiv puroiul, acumulările de mucus, paraziţii şi chiar celulele nedorite. Pielea este cel mai mare organ excretor al organismului uman. Conform Asociaţiei Americane de Medicină, în condiţii normale de sănătate, organismul elimină zilnic prin piele o cantitate medie de aproximativ un kilogram de deşeuri organice, uneori chiar mai mult. În procesul de purificare a organismului, este necesară eliminarea unei cantităţi poate chiar şi mai mari.

Majoritatea adulţilor fac febră până la 39,5 °C sau chiar mai mare. În perioadele de purificare a organismului este indicat consumul mare de apă proaspătă sau de sucuri proaspete din fructe sau din legume. Evitaţi deshidratarea organismului! Pentru a reduce febra, pacientul poate recurge la duşuri sau băi reci sau la aplicarea de comprese reci pe tâmple sau pe ceafă.

În mod normal şi firesc, copiii fac febră între 40° şi 40,5 °C, aşa că nu trebuie să intraţi în panică. Şi în acest caz, este recomandabilă hidratarea abundentă. Numeroşi paraziţi sunt distruşi în cursul episoadelor febrile, atât datorită căldurii mari, cât şi creşterii numărului de globule albe.

Specialiştii susţin că febra de peste 41 °C ucide celulele cancerigene. La o temperatură de 43 °C, începe procesul de distrugere a celulelor sănătoase. Temperaturile ridicate ale organismului sunt produse de tiroidă şi de hipotalamus prin eliberarea celulară de interleukină-1 care va stimula, la rândul său, eliberarea de prostaglandină E2 (PGE2) de către hipotalamus, care este responsabilă de diaforeză (transpiraţie). Aceste procese provoacă vasodilataţie şi stimulează activitatea glandelor sudoripare. Transpiraţia este vehiculul care transportă şi împinge toxinele afară, prin piele; aceste toxine vor fi apoi oxidate (digerate de micii acarieni din piele) sau vor fi îndepărtate prin spălare. Aţi proces vital susţine organismul în cursul eliminării corecte şi corespunzătoare. Febra este cea care intensifică activitatea sistemului imunitar prin creşterea producţiei de globule albe şi de interferoni. Febra practic măreşte reacţii sistemului imunitar, mobilizând armata imunitară să intre în acţiune.

Organismul dispune de o inteligenţă proprie pe care noi suntem obligaţi să o înţelegem. Nu trebuie să ne temem niciodată de procesele naturale la care recurge organismul cu scopul de a-şi menţine starea de sănătate. Febra este unul dintre mecanismele naturale la care recurge organismul în acest scop. Nu vă temeţi de febră – încercaţi să înţelegeţi cum funcţionează! Dacă trebuie să vă temeţi de ceva când faceţi febră, atunci acest lucru este deshidratarea. Din cauza acidozei, mulţi oameni suferă în mod curent şi într-o anumită măsură de deshidratare. Învăţaţi tot ce se poate şti despre mecanismele naturii. Deoarece cunoştinţele pe care le dobândiţi vă vor fi utile în cursul periplului personal către dobândirea sănătăţii şi vitalităţii.

Cum trebuie abordată febra instalată în procesul de detoxificare

Dacă febra este ridicată, trebuie să vă hidrataţi permanent organismul. Consumaţi cantităţi mari de apă distilată, sucuri naturale şi proaspete de fructe şi legume. Puteţi pune comprese cu apă rece pe ceafă şi tâmple sau puteţi chiar face o baie rece. Nu întrerupeţi această reacţie naturală a organismului.

NOTĂ: Pentru o hidratare mai eficientă, puteți adăuga minerale în stare lichidă în apa sau sucurile pe care le consumați. În cazurile extreme, aportul de minerale poate fi esențial.

Câteva aspecte referitoare la deshidratare

• Acidoză conduce la deshidratare, iar deshidratarea duce la acidoză.

• Un regim alimentar constând preponderent din alimente preparate conduce la deshidratare.

• Deshidratarea are drept urmare hipoactivitatea tisulară, care va duce, în cele din urmă, la moartea țesutului.

STĂRI INFLAMATORII GENERALE

Inflamația nu trebuie întotdeauna eliminată. Inflamația datorată reacției histaminice este una din metodele utilizate de organism pentru a dilata sistemul vascular, ceea ce va avea drept efect intensificarea circulației sanguine şi intervenţia sporită a factorilor imunitari în cursul unei crize sau în prezenţa unor substanţe iritante. Pot ajuta în acest caz compresele cu apă rece şi caldă. Pe piață, sunt disponibile numeroase plante medicinale ale căror efecte antiinflamatoare sunt recunoscute, de pildă rădăcina (tuberculi) de *Dioscorea villosa*, rădăcina de nalbă-mare, ulm cu coajă netedă, tătănească (frunze şi rădăcină). Inflamația se datorează întotdeauna acidității, astfel încât este important să alcalinizați organismul! Cea mai eficientă şi adecvată hrană pentru alcalinizare o constituie fructele şi legumele. Sodiul este supranumit şi „marele alcalinizant”.

ARSURI STOMACALE

Arsurile la stomac sunt efectul acidozei din stomac şi tractul intestinal. Combinațiile nepotrivite de alimente provoacă fermentație şi de putrefacție, ducând la starea de acidoză sau hiperaciditate. Şi consumul de alimente generatoare de acizi va avea drept efect arsurile la stomac. Acest lucru este valabil mai ales în cazul persoanelor consumatoare de carne, care produce acid clorhidric în exces. Consumul de produse cerealiere şi/sau roşii preparate poate provoca, de asemenea, arsuri grave la stomac. Şi în lipsa activității enzimelor pancreatice se face o digestie slabă, ceea ce va duce la arsuri şi acumulări de gaze în stomac.

Dacă pancreasul produce insuficient bicarbonat de sodiu sau vezica biliară insuficientă bilă ori circulația ei va fi obstrucționată, va apărea un reflux de acid. De multe ori, calculii biliari blochează canalul biliar, împiedicând astfel circulația secreției biliare. În plus, prin atrofierea muşchiului sfincter (care este asemenea unei uşi) dintre esofag şi stomac, se va produce regurgitarea acizilor din stomac în sus, prin esofag, producând refluxul acizilor.

Programul de detoxificare şi de regenerare propus în această carte nu provoacă arsuri stomacale. Cu toate acestea, deoarece alimentele crude sunt „energie” în stare pură, naturală, s-ar putea să treceți temporar prin stări care stimulează apariția acestora.

Cum trebuie abordate arsurile stomacale în cursul detoxificării

Ceaiul de ghimbir este excelent pentru calmarea arsurilor stomacale. În această situație, combinațiile de alimente trebuie supravegheate cu strictețe. Dacă ați mâncat incorect sau dacă ați consumat o combinaţie incorectă de alimente, cel mai bun remediu sunt merele. Merele conţin enzime digestive puternice, care vor ajuta foarte mult digestia. Sau puteți prepara un ceai calmant din următoarele plante: flori de mușețel, rădăcină de gențiană, ulm cu coajă netedă sau rădăcină de nalbă-mare, care vă vor ajuta să calmați pereții stomacului. Alcalinizați, alcalinizați, alcalinizați! Este singura cale adevărată către însănătoşire.

CONGESTIA PLĂMÂNILOR

Plămânii vor încerca să se curețe de toxine şi mucozități. În astm, emfizem şi BPOC (boală pulmonară obstructivă cronică), în care sunt implicate şi glandele suprarenale, problema cea mai severă o constituie spasmele la nivel tisular. Această situație poate duce la blocajul sau inhibiția

capacităţii respiratorii. Este unul dintre momentele în care intervenţia plantelor cu efect antispasmodic devine nepreţuită. Spasmele vor înceta, permiţând astfel plămânilor să expectoreze congestiile.

Dacă cineva îşi doreşte cu adevărat să se vindece de afecţiunea pulmonară, dar foloseşte un inhalator, succesul va fi moderat. Recomand un antispasmodic din plante medicinale în locul inhalatorului. Totuşi, într-un stadiu avansat al bolii, poate fi necesară folosirea periodică a acestui inhalator. Unii bolnavi recurg la patru sau chiar mai mulţi inhalatori diferiţi, ceea ce presupune un potenţial de risc enorm. Cercetări de dată recentă au demonstrat că inhalatorii pot fi cancerigeni.

Principala problemă în cazul inhalatorilor o constituie proprietăţile lor de inhibitori limfatici. Inhalatorii dilată tractul respirator, însă realizează acest lucru inhibând expectoraţia. Pe de altă parte, plantele medicinale antispasmodice au capacitatea de a dilata, fac posibilă respiraţia corectă, dar în acelaşi timp permit expectorarea. Expectorarea înseamnă îndepărtarea sau eliminarea de congestii acumulate în ţesuturile pulmonare. Expectoraţiile sunt vitale pentru creşterea schimburilor de oxigen. Multe plante medicinale pot ajuta la regenerarea ţesutului pulmonar: rădăcina de tătăneasă, rocoina, rădăcina de nalbă-mare şi Yerba Santa Leaf (*Eriodictyon californicum*).

Bolnavii suferind de astm cronic şi de afecţiuni pulmonare cronice trebuie să abordeze cu prudenţă programul de detoxificare. Este mai bine să înceapă cu o dietă compusă din 70% alimente crude şi 30% alimente preparate, ceea ce va permite purificarea lentă şi neagresivă a organismului.

Nu scăpaţi din vedere glandele suprarenale. Ele joacă un rol vital în declanşarea spasmelor pulmonare. Hipoactivitatea glandelor suprarenale poate genera o producţie scăzută sau insuficientă de neuro-transmiţători, ceea ce va slăbi sistemul nervos responsabil pentru zona pulmonară, ducând la sensibilizarea şi la iritabilitatea sistemului nervos. Dacă la această stare se adaugă şi hipotiroidia, care provoacă utilizarea insuficientă a calciului, veţi obţine imaginea completă a stărilor spastice ale ţesutului pulmonar. Curăţaţi-vă plămânii. Stimulaţi funcţionarea suprarenalelor şi verificaţi temperatura bazală a organismului, pentru a determina implicarea glandei tiroide (utilizarea calciului). În stadiile cronice ale afecţiunilor pulmonare, este foarte indicat ca procesul să fie asistat de un specialist în probleme de îngrijire a sănătăţii.

Cum trebuie abordate astmul şi congestia pulmonară în cursul detoxificării

Astmaticii şi persoanele suferind de congestie pulmonară pot recurge la prişniţe cu ulei de ricin şi comprese cu ardei iute de Cayenne aplicate în zona pulmonară de pe piept (recomandările privind prepararea uleiului de ricin şi modul de administrare a prişniţelor cu ulei de ricin sunt prezentate în capitolul 10). Sau consumul unei căni cu ceai de mentă urmate după zece minute de o linguriţă de tinctură de lobelia (până la 6 linguriţe). În doze mici, lobelia este un antispasmodic, iar, în doze mai mari, un emetic (vomitiv). La unele persoane, lobelia poate provoca vomă. Voma comprimă plămânii şi contribuie la expulzarea flegmei.

Alternarea compreselor calde şi reci este de asemenea recomandată – aplicaţi o compresă caldă timp de 2 minute, apoi schimbaţi cu o compresă rece timp de alte 2 minute, apoi repetaţi încă o dată sau de două ori această procedură. Aţi putea folosi un remediu naturist antispasmodic care vă va permite să ţineţi sub control spasmele, ca să puteţi respira şi expectora mucozităţile.

PIERDEREA ENERGIEI SAU EPUIZAREA

Deoarece toxinele sunt descompuse şi eliberate din ţesuturi în sistemul sanguin, pot fi resimţite din nou efectele secundare pe care le produce toxina sau otrava respectivă. La modul general, cu cât un organism este mai bătrân, cu atât este mai mare cantitatea de toxine acumulate. Epuizarea sistemului endocrin, funcţionarea deficitară a sistemului imunitar, nefericirea, implicarea afecţiunii pulmonare cronice, debilitatea suprarenalelor şi a tiroidei şi malabsorbţia constituie factori care pot provoca pierderi grave de energie. Dezechilibrele glucidice pot provoca, la rândul lor, modificări de energie. Este nevoie de odihnă în mai multe reprize pe zi, mai ales dacă toate stimulentele (cafea, ceai, zaharuri rafinate) au fost eliminate din dietă.

Societatea actuală se bazează pe consumul de stimulente pentru procurarea energiei. În final, însă, acestea vor provoca slăbirea adevăraţilor centri energetici ai organismului: glandele. Dacă

sistăm consumul de stimulente ne vom simți ca după o lovitură de bici: adică foarte obosiți. Oboseala va trece însă după o perioadă în care vom consuma hrană vie şi sucuri. Este important să înțelegem că dieta americană standard epuizează corpul fizic, nu îl fortifică. Alimentele recomandate duc la inflamații agresive şi acumularea de toxine la nivel tisular. Iar dacă la aceste stări adăugați şi stimulentele, rezultatul va fi dezvoltarea unor grave dereglări tisulare.

Majoritatea cazurilor de „sindrom de oboseală cronică" *nu sunt* produse de virusul Epstein-Barr. Acest virus poate provoca oboseală. Dar acest virus poale fi distrus uşor. (Virusul este un organism. Fiindcă viruşii sunt de dimensiuni minuscule, ei nu pot fi văzuți decât la microscopul electronic. Mulți oameni de ştiință consideră că „viruşii" sunt mai degrabă o proteină, ceea ce presupune răspuns imun, decât un organism viu unicelular, cum sunt bacteriile.)

Cauza reală a oboselii cronice de care suferă societatea modernă este epuizarea tiroidei şi a suprarenalelor. Dacă aceste glande sunt slăbite, efectele pot fi oboseala, depresia şi anxietatea. Aceste două glande trebuie regenerate dacă vreți să depăşiți oboseala cronică. Procesul nu se produce peste noapte, însă dacă veți persevera, veți obține rezultatul dorit. Secretul succesului este adoptarea unei diete compuse din alimente crude, proaspete, asociată cu remedii din plante medicinale.

Cum trebuie abordată lipsa de energie sau oboseala în cursul detoxificării

Sistarea consumului de stimulente poate provoca pierderi masive de energie. Această situație se produce mai ales dacă persoana respectivă are tiroida sau suprarenalele hipoactive. Acestea sunt glandele depozitare de energie, care sunt slăbite din cauza acidozei şi a toxicității. În realitate, alimentele stimulente au un efect negativ asupra acestor glande, slăbindu-le în loc să le fortifice. Stimularea permanentă şi constantă a organismului cu cafea, ceai etc. disimulează adevărata cauză care produce această stare. Cea mai mare parte a energiei pe care o folosim în cursul existenței provine din activitatea celulară stimulată.

Energia trebuie să fie dinamică, nu indusă. Dacă veți consuma zilnic o cantitate de 90-180 până la 300 g de suc din morcovi, spanac şi țelină, veți spori nivelul energetic al organismului. De mare ajutor va fi consumul cât mai mare de fructe proaspete, coapte. Extractul de Panax Ginseng, lăptişorul de matcă, lucerna, complexul de orz verde şi/sau complexul echilibrat de hrană cu calități nutritive superioare nu fac decât să sporească nivelul energiei organice. (Vezi „Ghidul de Resurse" în care sunt prezentate combinațiile de alimente cu proprietăți nutritive superioare.) Odihna şi timpul contribuie în mare măsură la procesul de vindecare.

UMFLĂTURI ŞI MÂNCĂRIMI

În cursul detoxificării, pe piele pot izbucni diverse umflături. Tumorile pot creşte şi ele înainte de a fi dizolvate. Majoritatea umflăturilor sunt de scurtă mirată, de aceea este important să nu întrerupeți dieta din fructe în cursul detoxificării.

Mâncărimea este un alt factor care intervine în cursul detoxificării. Se datorează intervenției unei ciuperci sau *Candida Albicans*. Mâncărimea sau roşeața se pot manifesta oriunde pe piele.

Remedii pentru mâncărimi în cursul detoxificării

Rădăcina de anghelică, *aloe vera* sau rocoina aplicate local pot calma urticaria. Dacă senzația nu dispare, atunci se impune distrugerea culturii micotice respective, iar limfa în care trăieşte micoza trebuie eliminată. Acest lucru se poate rezolva cu nişte remedii din plante medicinale cu acțiune limfatică şi antiparazitară, asociate cu o dietă compusă din alimente crude.

ALTE EFECTE SECUNDARE ÎN DETOXIFICARE

Printre efectele secundare care pot interveni în cursul detoxificării se numără: menstruație abundentă (metroragie); puseuri frecvente sau accese de tuse; urinare frecventă; dureri de cap; diaree; amorțeală; furnicături în brațe, mâini şi picioare; erupții cutanate şi acumulare de gaze.

În procesul de purificare şi vindecare pot apărea simptomele unor boli sau afecțiuni mai vechi, care vor dispărea după ce organismul va vindeca regiunea respectivă. Este vorba în acest caz de probleme mai vechi de toxicitate, care au fost reprimate în momentul manifestării lor, iar în prezent, organismul a intervenit la acest nivel cu scopul de a regenera şi restaura funcționarea normală a țesutului. Am tratat cazul unei femei din comunitatea Amish care se intoxicase cu iederă cu douăzeci de ani înainte, urmase un tratament medicamentos chimic şi se „vindecase” (probabil). În cursul programului de detoxificare, problema ei legată de intoxicarea cu iederă revenise în actualitate, manifestându-se în acelaşi loc unde fusese tratată în trecut. Acest fapt m-a surprins chiar şi pe mine. Organismul poate elimina şi purifica o stare de intoxicare reprimată încă din copilărie sau chiar din viața intrauterină.

REDUCEREA SAU SISTAREA CONSUMULUI DE PRODUSE FARMACEUTICE

Dacă urmați un tratament medicamentos chimic şi doriți să reduceți sau să îl opriți complet în vederea abordării acestui program de detoxificare şi regenerare, iată câteva lucruri pe care eu însumi le-aş face:

PRIMUL – Acest program normalizează nivelul de zahăr din sânge. Dacă aş suferi de diabet, aş verifica zilnic nivelul glicemiei şi aş adapta cantitatea de insulină în funcție de acesta sau aş apela la ajutorul medicului meu.

AL DOILEA – Acest program face să scadă tensiunea arterială dacă este prea mare şi să crească dacă este prea mică. Dacă aş urma un tratament medicamentos pentru hipertensiune, aş verifica regulat ce tensiune am, fiindcă nu mi-aş dori să ajung hipotensiv, adică să am tensiune mică. Hipotensiunea poate produce stări de leşin, tulburări de echilibru sau probleme mai grave, ceea ce n-ar fi înțelept.

AL TREILEA – Aş reduce treptat medicația. Cu toate acestea, în cazurile de hipertensiune şi diabet, este recomandabilă sistarea bruscă a tratamentului medicamentos, fără efecte secundare.

Anumite medicamente pot „închide” organismul, provocând dependență. Situația este valabilă mai ales în cazul medicației recomandate în afecțiunile neurologice şi al unor steroizi cum este prednisonul. Solicitați întotdeauna ajutorul medicului curant. Dacă medicul vă refuză, atunci trebuie să vă descurcați singuri. Mulți medici se înfurie şi se supără dacă pacienții lor încearcă să se trateze singuri. Numeroşi medici de medicină alopată, dacă nu chiar toți, nu au pregătire şi studii în domeniul detoxificării şi regenerării şi de aceea tind să respingă ceea ce nu cunosc. Această mentalitate îi face pe mulți oameni să îşi caute singuri calea spre vindecare. Este unul din motivele pentru care a fost scrisă această carte. Rețineți: alegerea vă aparține. Puteți duce o viață sănătoasă, fără medicamente.

NOTĂ: Sunt extrem de rare cazurile de interferență între remediile naturiste şi medicație. Totuşi, orice este posibil. Cel mai bun lucru este să observați ce reacție are organismul şi cum vă simțiți. Vă veți da singuri seama dacă remediile pe care le luați interacționează sau nu. Faceți apel la bun-simț şi colaborați cu practicianul naturist.

Rezumat

Majoritatea pacienților nu prezintă simptomele expuse anterior. În general, cu cât nivelul de toxicitate al unei persoane este mai ridicat, cu atât va fi mai violentă „criza de vindecare”. Țineți minte: criza de vindecare este extrem de importantă şi foarte benefică. Simptomele sau disconfortul fac parte din procesul de purificare, deoarece este obligatoriu să eliminați toxinele şi otrava din organism.

În general, criza de vindecare nu este de durată, de aceea vă recomand să aveți răbdare. Consumați numai alimente crude, mai ales fructe proaspete şi sucuri proaspete. Majoritatea

fructelor au puternice proprietăți antioxidante şi astringente, ajutând organismul să se debaraseze de toxine. Dacă nu simțiți nevoia să mâncați, atunci nu mâncați. Lăsați organismul să se odihnească, dar consumați neapărat o cantitate suficientă de suc proaspăt sau de apă pură. Nu lăsați organismul să se deshidrateze.

Dacă dieta se compune din 80% fructe şi legume crude, proaspete, nepreparate la foc, **toate simptomele de boală se vor datora „procesului de detoxificare”** prin care trece organismul cu bună știință. Dacă dieta dumneavoastră este compusă din 50% hrană crudă şi 50% alimente preparate, simptomele vor semnala mai ales o problemă legată de aciditate, iar criza de vindecare se poate prelungi până la câteva zile.

Ați putea folosi remedii din plante medicinale ca susținătoare ale procesului de purificare. De asemenea, sunt esențiale odihna şi adoptarea unei atitudini mentale de optimism. În cazul în care criza de vindecare durează mai mult de două sau trei săptămâni şi simțiți nevoia să faceți o pauză, atunci reveniți la consumul de alimente preparate. Nivelul energetic din organism va scădea, provocând întreruperea procesului de purificare. Este recomandabil, totuşi să încercați să prelungiți procesul de curățire organică cât mai mult posibil. Detoxificarea are *întotdeauna* drept rezultat recâştigarea vitalității. În final, detoxificarea vă va oferi o sănătate plină de vibrații benefice, vitalitate şi spiritualitate superioară.

MODULUL 6.6 – „Criza de Vindecare”

Urmează câteva ilustrări ale „crizei de vindecare” care poate interveni în cursul proceselor de purificare a organismului. În cei treizeci de ani de experiență în domeniul detoxificării, am fost martorul atât de multor tipuri diferite de „crize” de vindecare, încât spațiul cărții nu este suficient pentru a le prezenta pe toate. Această secțiune tratează câteva dintre cel mai frecvent întâlnite efecte secundare, iar pe unele dintre ele le-am resimțit pe pielea mea, în cursul eforturilor proprii de detoxificare.

Am împărțit aceste efectele secundare în trei categorii: uşoare, moderate şi puternice. O persoană poate trece, într-o perioadă sau alta, prin fiecare dintre aceste tipuri de efecte. Totuşi majoritatea oamenilor nu trec prin nivelul de intensitate maximă. Totul depinde de gradul de toxicitate al organismului respectiv, asociat cu nivelul energetic sau rezistența întregului sistem al persoanei respective.

EFECTE SECUNDARE UŞOARE

• Simptome de răceală şi gripă
• Febră scăzută (37,2 – 37,7 °C)
• Tuse cu sau fără expectorații
• Expectorații de mucus transparent sau galben, provenind din nas sau gât (plămâni, bronhii etc.; mucozitățile pot conține firişoare de sânge)
• Dureri minore intermitente sau de durată
• Mucozități în materiile fecale
• Mucozități în urină
• Pierderi de energie (posibile oscilații de energie)
• Erupții cutanate şi prurit
• Simptome de boală cu remisie temporară
• Secreții la ochi
• Cefalee uşoară
• Tulburări minore de vedere (ceață)
• Vertij minor
• Scăderea în greutate (între 3 şi 7 kg în două săptămâni. Depinde de gradul de epuizare a tiroidei. Poate fi de numai 1 kg)
• Frisoane
• Emoții manifestate prin plâns, furie şi chiar râs
• Hemoragii pe nas, de scurtă durată

• Hemoragii anale (hemoroizi sau leziuni)
• Cantități infime de sânge în urină

EFECTE SECUNDARE MODERATE

• Simptome de bronşită sau pneumonie
• Expectorații abundente de secreții verzi sau brune, provenind din nas şi gât (plămâni, bronhii etc.)
• Dureri articulare
• Eliminare masivă prin rinichi (urină colorată în maro, portocaliu sau galben închis etc.)
• Dureri resimțite în zona unor plăgi mai vechi sau în regiunile cu degenerescență din organism
• Paralizii minore ale membrelor
• Simptome de oboseală cronică
• Hemoragii nazale
• Spasme pulmonare asociate cu astm / emfizem / sindrom de obstrucție pulmonară cronică
• Tulburări medii de respirație scurtă (astm, emfizem, boală obstructivă pulmonară cronică)
• Mărire temporară a tumorilor
• Simptome de boală intensificate (de scurtă durată)
• Iritații la nivel cutanat
• Secretarea de diverse substanțe prin piele, în special la nivelul mâinilor şi picioarelor
• Vânătăi
• Atrofiere musculară (musculatură construită din proteine de carne)
• Secreții abundente la ochi şi urechi
• Stări de vomă
• Diaree
• Formarea de „cheaguri" de celulită
• Amețeli şi/sau vertij
• Palpitații cardiace minore
• Căderea dinților (minoră)
• Mici abcese în cavitatea bucală
• Migrene
• Febră ridicată (39,4 – 40,5 °C)
• Accese puternice de tuse (uneori seacă). Apelați la plante medicinale pentru a susține desprinderea şi expectorarea unor secreții compacte
• Stări de depresie sau anxietate
• Exhibarea sentimentelor (plâns, furie, râs etc.)
• Gândire tulbure (lipsa clarității în gândire)
• Despicare a pielii în prezența toxinelor grele
• Crize excesive de prurit
• Plombele cu mercur pot fi expulzate de organism
• Hemoragie rectală datorată hemoroizilor sau leziunilor vechi sau actuale

În cursul programului de detoxificare, se pot manifesta unui sau mai multe dintre simptomele enunțate anterior. Nu intrați în panică! Dumneavoastră înşivă v-ați dorit acest lucru. Îmi place să văd când pacienții mei elimină secreții de culoare galben-verzuie, fiindcă acesta constituie semnalul sigur că efectuează corect acest program şi că vor beneficia de pe urma lui.

Adesea este bine să colaborați cu un practician experimentat în domeniul îngrijirii sănătății, care dispune de cunoştințe şi experiență avansată în detoxificare şi efectele secundare ale acestui proces.

EFECTE SECUNDARE INTENSE

• Paralizie în orice regiune a organismului
• Eliminare de mucozităţi pulmonare de culoare neagră
• Eliminare masivă de secreţii maro închis sau de sânge în urină, însoţite de dureri de rinichi
• Eliminare masivă de materii fecale, de culoare neagră, însoţită de diaree
• Tumori care ies la suprafaţă pe tot corpul
• Pierderea vederii
• Pierderea auzului
• Ameţeli severe (sau vertij)
• Oboseală severă
• Apariţia de abcese în întreaga cavitate bucală
• Căderea unghiilor de la mâini şi picioare
• Pierdere severă în greutate (se poate instala în cazul existenţei unei slăbiri a funcţiei pancreatice)
• Respiraţie extrem de dificilă (recurgeţi la un inhalator sau antispastic)
• Depresie temporară severă, manifestată prin plâns, furie, râs etc.
• Confuzie mentală
• Crăparea pielii
• Căderea dinţilor (majoră)
• Reapariţia unor vechi simptome reprimate

Majoritatea oamenilor nu trec prin simptome atât de severe de detoxificare. Procesul depinde totuşi de gradul de intoxicare al persoanei respective. Un alt factor este cantitatea de medicamente pe care le-a luat persoana respectivă în cursul vieţii. Doar o parte dintre persoanele care au optat pentru reprimarea semnalelor transmise de organism în sensul auto-purificării (prin ingerarea de steroizi de tipul prednisonului) vor avea efecte secundare cu manifestare severă. Cea mai mare incidenţă a efectelor secundare severe se întâlneşte la persoanele cu toxicitate cronică din naştere, care suferă de cancer, HIV şi/sau alte boli grave.

DOUĂ CAZURI DE PURIFICARE

Iată două cazuri elocvente pentru criza de vindecare:

Cazul #1

O femeie de treizeci şi şase de ani, cu cancer de pancreas. Este vorba de o formă degenerescentă de cancer care a blocat complet funcţionarea pancreasului. Activitate digestivă slabă, aproape inexistentă. Când mânca orice fel de aliment, acesta era eliminat prin scaun în aceeaşi formă în care fusese înghiţit. Nivelurile de gastrină din organism erau extrem de ridicate. În cursul programului, i-au „ieşit” pe suprafaţa ambelor picioare cel puţin patruzeci de tumori de dimensiunea unei mingi de golf. Medicul ei curant i-a spus că boala se răspândise în tot organismul. În ciuda acestui verdict, am menţinut pacienta pe o dietă formată exclusiv din fructe, iar în decurs de aproape trei săptămâni, tumorile de pe membrele inferioare dispăruseră complet.

O lună mai târziu, femeia s-a prezentat la dentist, fiindcă i se desprinsese un dinte. Stomatologul i-a spus că făcuse un abces şi i-a extras dintele. Când a descoperit că i se clătina un al doilea dinte, stomatologul i-a recomandat extracţia dentară. Din fericire, cea de-a doua şedinţă cu mine fusese programată înaintea celei de-a doua extracţii. I-am spus că este unul din simptomele crizei de vindecare şi să aibă răbdare.

Săptămâna următoare, gura i s-a umplut de abcese şi toţi dinţii începuseră să i se clatine. Însă, după aproximativ o săptămână, toate abcesele dispăruseră. Dinţii erau din nou ferm implantaţi şi avea senzaţia de gură „curată” şi sănătoasă mai mult ca niciodată. Simţul gustului se îmbunătăţise considerabil. După unsprezece luni, dispăruse orice urmă de cancer, iar femeia trăieşte şi este perfect sănătoasă.

Cazul #2

O femeie de treizeci şi doi de ani, cu fractură de coloană vertebrală în zona cervicală C3-C4, în urma unei loviri la cap. Stătuse imobilizată timp de doisprezece ani. În afara proceselor standard de vindecare (purificare a organismului), pacienta a trecut printr-o eliberare emoțională dură. Într-o seară mă suna plângând cu sughițuri, iar în seara următoare mă suna râzând fără să se poată controla. Această criză de eliberare afectivă a durat două luni. Persoanei care o îngrijea îi venea să mă spânzure! Totuşi, l-am asigurat că procesul era normal, deoarece corpul său emoțional încerca să se curețe de reziduuri. În accidentul de maşină în urma căruia rămăsese paralizată la vârsta de douăzeci de ani murise şi şoferul celeilalte maşini. Timp de doisprezece ani, femeia îşi reprimase toate sentimentele asociate cu situația respectivă. Pe scurt, în decurs de unsprezece luni, i s-au restabilit toate conexiunile neurologice, iar femeia se putea mişca liber şi conştient, având senzații la nivelul întregului corp. Purificarea a ajutat-o să se elibereze de profunda durere sufletească, să îşi redobândească echilibrul emoțional, iar curățirea sufletească a accelerat procesul de vindecare generală a organismului.

Aceste două cazuri sunt doar două exemple din miile la care am asistat în cei treizeci de ani de activitate terapeutică, deşi ele reprezintă ilustrarea unor situații extreme. Unele crize de vindecare te determină să scoți exclamații de uimire ca în fața unei minuni, ca în cele două cazuri mai sus-amintite, însă majoritatea sunt de tipul: „ah, n-a fost mare lucru...” Majoritatea celor care optează să treacă prin procesul de detoxificare vor prezenta efecte minore spre moderate.

Indiferent cum se va manifesta criza de vindecare prin care treceți, nu uitați niciodată țelul principal, care este dobândirea sănătății totale. Atingerea acestui țel merită orice suferință provocată de orice simptome.

Nu trebuie să vă temeți de criza de vindecare sau de purificare, fiindcă este vorba de două procese la fel de fireşti ca şi răsăritul soarelui dimineața. Stabiliți-vă acest ideal de purificare a organismului. După fiecare criză de vindecare vă veți simți mai bine şi veți fi mult mai sănătos ca răsplată a eforturilor pe care le-ați depus.

NOTĂ SPECIALĂ

Celor care urmează un tratament cu multe medicamente le recomand să îi ceară medicului în îngrijirea căruia se află să îi ajute să rărească administrarea acestora, în vederea renunțării treptate la ele. Avantajele renunțării la medicamente vor fi evidente în momentul în care glicemia se va normaliza, iar tensiunea arterială va reveni şi ea la normal. Hipertensiunea arterială este manifestarea evidentă a prezenței unor blocaje în organism şi a acidozei. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială au, în realitate, tensiune arterială scăzută. După detoxificarea organismului, revenirea tensiunii la valoarea reală va reflecta această situație. Ritmul sistolic poate scădea sub 100, 90 sau chiar 80 sistole, în funcție de starea de epuizare a glandelor suprarenale.

REZULTATE FINALE ALE PROCESULUI DE CURĂȚARE

- Creşterea energiei – de fiecare dată mai dinamică şi mai evidentă
- Respirație mai profundă (capacitate pulmonară mai mare)
- O mai mare acuitate a mirosului, gustului şi auzului
- Reducerea sau eliminarea formațiunilor tumorale
- Dispariția tumefacțiilor limfatice
- Creşterea rezistenței în regiunile anterior epuizate
- Circulație accelerată
- Dispariția firelor de păr albe (părul revine la culoarea naturală)
- Pielea devine mai netedă şi mai fină
- Claritate în gândire
- Îmbunătățirea memoriei

- Dispariția simptomelor de boală
- Normalizarea valorilor glicemice
- Normalizarea tensiunii arteriale
- Relație mai profundă cu Dumnezeu şi cu natura
- Sentimente intense de fericire, bucurie şi bunăstare
- Dispariția erupțiilor cutanate (coşuri, iritații etc.)
- Îmbunătățirea tranzitului intestinal
- Îmbunătățirea funcției renale
- Voce mai puternică
- Dispariția aritmiei cardiace
- Îmbunătățirea vederii
- Revenirea sentimentului de bine şi sănătate vibrantă
- Inversarea procesului de „îmbătrânire”
- Rezistență la boală şi imunitate la „molipsirea” cu viruşii în circulație
- Şi multe, multe altele...

CE ESTE DE EVITAT ÎN CURSUL CRIZEI DE VINDECARE

DESHIDRATARE – Mențineți organismul la un nivel de hidratare corectă, consumând apă minerală proaspătă sau sucuri proaspete din fructe şi legume.

SURMENAJ – Încercați să vă conservați energia pe durata crizei de vindecare.

PREA MULTE PESTICIDE – Pesticidele pot provoca respirație dificilă şi stări de hipoactivitate ale sistemului endocrin şi sistemului nervos.

EXAGERARE – Dacă este necesar să încetiniți ritmul de curățare sau să sistați temporar procesul, puteți alterna dieta cu alimente preparate la foc. Încercați, pe cât posibil, să le introduceți în cantități minime şi sub formă de legume preparate la abur sau orez nedecorticat. Aceste alimente vor scădea temporar încărcătura energetică a sistemelor din organism, sistând purificarea intensă. Când vă veți simți în stare, reluați programul de purificare.

FEBRĂ PESTE 37,4 °C – La adulți şi la copii, febra trebuie ținută sub control prin băi reci şi alte proceduri similare. În mod natural, copiii fac febră mare, de 39 – 40 °C. Temperatura corpului lor trebuie scăzută prin împachetări în prosoape înmuiate în apă rece şi prin băi reci. Există o linie fină de demarcație între a interveni direct în eforturile organismului de a se auto-curăța şi vindeca şi a-i permite libertatea să facă ce vrea. Febra uşoară nu constituie un motiv de îngrijorare şi nu necesită intervenție. Însă, în cazul febrei mari, se impune monitorizarea atentă a organismului şi stăpânirea acestor situații care ar putea provoca efecte secundare grave. Nu uitați: trebuie să hidratați permanent organismul, consumând cantități mari de apă sau de sucuri proaspete din fructe. Dar nici nu îl hidratați exagerat. Dreapta măsură este întotdeauna cheia succesului.

NERĂBDARE – Imediat ce veți începe să energizați şi alcalinizați organismul, acesta va începe să se curețe singur. Nu uitați că organismul este cel care efectuează singur curățarea. Pentru a spori acțiunea de purificare a congestionării sistemului limfatic, de distrugere a paraziților şi intensificare a funcționării organelor şi glandelor, puteți folosi remedii din plante medicinale. Totuşi, organismul are propriul său ritm de vindecare şi curățare. Aveți răbdare!

NU MÂNCAȚI PESTE MĂSURĂ – În general, animalele nu mănâncă deloc când sunt bolnave. Corpul uman dispune de propriile mecanisme de auto-vindecare şi auto-purificare, deoarece Dumnezeu lucrează în toate creațiile sale. Tot ce trebuie să faceți este să hrăniți corect organismul.

CURĂȚARE INTELIGENTĂ

Este important să vă folosiți inteligența pentru a susține organismul în procesul de auto-detoxificare. Repet: între a ajuta organismul şi a-l împiedica să se purifice există o linie de demarcație extrem de fină. Dați dovadă de bun-simț pe toată durata procesului de detoxificare. Fiecare individ este unic. Simptomele pe care le manifestă un astmatic pot fi complet diferite de cele prin care trece o bolnavă de cancer uterin.

Procesul de vindecare este într-adevăr grandios. Ceea ce are darul să redea echilibrul organismului, la toate nivelurile, ține de o atitudine de „dezinhibare”, însă puțini sunt cei care înțeleg acest lucru. Primiți cu brațele deschise Viața, Sănătatea şi pe Dumnezeu!

Dacă în cursul procesului de curățare a organismului se manifestă efecte secundare atât de severe încât simțiți nevoia să vă prezentați la Spitalul de Urgență – NU EZITAȚI! Eu am lucrat mulți ani ca medic la Urgență. Medicii sunt acolo spre a sări bolnavilor în ajutor în momentele de criză. Este regretabil că majoritatea medicilor de Urgență nu înțeleg exact cum funcționează procesul de detoxificare şi „criza de vindecare”. Dacă treceți printr-o criză gravă – ceea ce se întâmplă rar – revedeți modulul 6.5, intitulat „Ce poate interveni în procesul de detoxificare”.

ARTICOLE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN TRUSA DE PRIM-AJUTOR DIN CASĂ

Urmează o listă cu câteva articole de prim-ajutor pe care trebuie să le aveți în casă pentru a atenua disconfortul din timpul unui proces de detoxificare.

COMPRESE CU ULEI DE RICIN

Vezi capitolul 10, referitor la ingredientele necesare preparării acestora.

ULEI DE MĂSLINE

Va fi utilizat la fel ca uleiul de ricin sau în locul acestuia.

ARDEI IUTE DE CAYENNE

Este utilizat în scopul dilatării porilor din piele şi/sau a sistemului vascular; recomandat în hipertensiune arterială; utilizat şi în compresele cu ulei de ricin.

RĂDĂCINĂ DE CEARA-ALBINEI,
FRUNZĂ DE LUMÂNĂRICĂ ŞI/SAU
SEMINȚE DE SCHINDUF

Expectorant pulmonar.

SURSĂ DE CĂLDURĂ

Sticlă cu apă caldă, pătură electrică etc., în vederea dilatării sau „împingerii” plantelor afară prin piele.

ANTISPASTIC (O TINCTURĂ DE PLANTE)

Spasme, convulsii, crampe şi episoade dureroase.

REMEDIU NATURIST ANALGEZIC

Preferabil tinctură

CEAIURI DE ULM CU COAJĂ NETEDĂ ŞI/SAU
RĂDĂCINĂ DE NALBĂ-MARE

Pentru regresul acidului

ULEI DE ARNICĂ

De uz extern în luxații articulare, întinderi musculare, înțepeniri sau inflamații / dureri musculare şi altele.

UNGUENTE DIN PLANTE MEDICINALE

Vor conține combinații de plante medicinale de leac, ca de exemplu: tătănească, coada-calului, lobelia, gălbenele şi altele. Utilizate pentru luxații, întinderi musculare, dureri articulare, cicatrizarea rănilor etc.

TINCTURĂ ŞI UNGUENT DE PĂTLAGINĂ-MARE

Utilizate pentru vindecarea înțepăturilor de insecte, muşcăturii de şarpe şi altor muşcături otrăvitoare.

„HEAL-ALL TEA”™ (CEAI VINDECĂ-TOT)

Poate fi procurat de la God's Herbs™, (vezi „Ghidul de Resurse”) sau din alte surse. Folosit pentru tumori, muşcături de şarpe, abcese, infecții, ca panaceu.

LAXATIV PENTRU REGLAREA TRANZITULUI INTESTINAL, DIN PLANTE MEDICINALE
ALOE VERA

„Panaceu” recomandat în tratarea arsurilor, pruritului datorat micozelor, calmant al inflamațiilor, arsurilor şi durerilor intestinale etc.

ULEI DE ARBORE DE CEAI

Antiseptic din plante, vindecă pruritul provocat de fungi, micoze etc.

FORMULĂ ANTIPARAZITARĂ DIN PLANTE MEDICINALE

Pentru infecții bacteriene, *E. coli*, *Candida Albicans* etc.

MODULUL 6.7 – Postul în Cadrul Detoxificării

Într-o formă sau alta, postul a fost practicat probabil din cele mai vechi timpuri, de oameni şi de animale deopotrivă. Postul este instinctual şi asociat cu repausul şi controlarea nivelurilor de energie. În anul 1972, am ținut post consumând numai portocale timp de şase luni, iar acest regim mi-a adus numai beneficii şi bucurii. S-a dovedit a fi fost una din cele mai incredibile experiențe din viața mea. La vremea aceea, mă încărcasem cu o asemenea cantitate de energie, încât treceam permanent prin experiențe supranaturale de decorporalizare, care mă transportau direct în inima divinității.

Există două tipuri principale de post. Primul, cunoscut sub denumirea de „post impus”, ne este practic impus din cauza bolii. Pur şi simplu nu mai eşti în stare să mănânci sau, dacă mănânci, elimini imediat mâncarea. Acest lucru se datorează intervenției imediate a mecanismelor organismului, care reorientează energia necesară digestiei către sistemele imunitar, limfatic şi endocrin. Aceste mecanisme conferă organismului forța şi energia de a expulza intrusul, blocajul sau congestia.

Al doilea tip de post este „postul deliberat”, adică opțiunea conştientă pe care o face o persoană în vederea curățirii organismului şi restaurării funcțiile sale. Postul deliberat dezvoltă auto-

disciplina şi încrederea în propriile forțe. Acestea constituie două atribute esențiale care trebuie cultivate pentru a menține o stare optimă de sănătate.

Ambele tipuri de post sunt forme de gestionare a energiei de către organism. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii îi privează de energie în loc să îi încarce cu energie. Sănătatea şi vitalitatea sunt manifestări ale energiei, în timp ce boala reprezintă o privare de energie. Postul este modalitatea prin care organismul intră în repaus, în vederea recuperării forțelor uzate de tulburări de digestie prelungită şi de metabolism. El va utiliza, în schimb, această energie cu scopul de a se curăța de acizi şi de toxine, făcând astfel posibilă vindecarea.

Adoptând o dietă obişnuită, compusă din carne, cereale, produse lactate etc., sistemul digestiv şi cel excretor sunt suprasolicitate şi îşi epuizează rezervele de energie. Postul permite pancreasului, stomacului, ficatului, intestinelor, chiar şi rinichilor, să intre într-o relativă stare de repaus. El va conferi mai multă energie sistemelor imunitar, endocrin şi limfatic. **Orice formă de post, impus sau conştient, este vitală pentru însănătoşirea organismului.**

Există, însă, multe forme de post pentru care poate opta un individ. Vă propun să examinăm împreună patru tipuri fundamentale de post, apoi să luăm în discuție cea mai bună şi mai corectă metodă de întrerupere a perioadei de post sau „dedulcire”.

TIPURI DE POST

Postul compus exclusiv din alimente crude

Fireşte, aceasta nu este o formă de post propriu-zisă, deoarece veți continua să consumați mâncare. Însă, pentru majoritatea persoanelor a căror dietă se compune din alimente preparate la foc, grele, aceasta este cu siguranță o formă de post. Începeți cu o zi de post din când în când, încercând să consumați numai produse naturale, crude, în ziua respectivă. Treptat, țineți post câte 5, 10, 30 sau 60 de zile consecutiv, consumând, în perioada respectivă, numai produse naturale, crude. Cu cât perioada este mai îndelungată, cu atât mai bine. Această formă de post trebuie să includă fructe crude, proaspete, sucuri proaspete din fructe, legume şi sucuri din legume. Fără alimente de tip „proteină”, cum ar fi nucile sau semințele.

Post compus exclusiv din fructe

Recomand călduros adoptarea acestei forme de post. Fiind ființe frugivore, această formă de post intră în armonie cu constituția şi procesele anatomice şi fiziologice ale organismului uman. În centrul atenției trebuie să fie strugurii, dacă este posibil, fructele organice, netratate chimic. Dacă nu sunt organice, ele trebuie spălate bine, fiindcă au niveluri ridicate de pesticide. Cu toate acestea, se pot consuma orice fructe sau orice combinație de fructe proaspete, sau pepeni. După cum vom descoperi în capitolul următor referitor la combinarea corectă a fructelor, vă recomand să „mâncați fie numai pepeni, fie nu mâncați pepeni deloc”. Puteți mânca numai struguri, sau numai pepene verde, sau mere, sau orice varietate de fructe doriți sau poftiți să mâncați. Am ajutat multe suflete să îşi curețe corpul fizic de cancer, menținându-le pe post compus exclusiv din struguri şi suc de struguri. Mâncați fructe în orice cantitate. În acest program nu contează caloriile.

Post cu sucuri

Este un nivel superior de post, care oferă tractului gastrointestinal şi sistemului digestiv răgazul de a se odihni. Posturile pe bază de sucuri sunt furnizoare de energie concentrată şi sunt de natură să stimuleze purificarea şi activitatea limfatică atât de necesare, permițând în acelaşi timp rinichilor să se spele. Sucurile furnizează celulelor glucoza şi fructoza necesare pentru energie. Sucurile pot fi preparate din fructe sau legume, deşi cea mai mare forță energetică o au sucurile din fructe, mai ales cel din struguri.

Numai că există întotdeauna excepții de la regulă. Într-unul dintre cazurile de cancer de pancreas pe care le-am ținut sub observație, pacienta nu mai putea digera nici un aliment. Am trecut-o pe o dietă compusă exclusiv din sucuri de fructe. Apoi, am adăugat sucuri din legume, iar

în final, la scurt timp de la începerea terapiei, am suplimentat mai întâi cu fructe, apoi cu legume crude. Explicația pentru adoptarea acestei metode este simplă. În primul rând, pancreasul nu mai reuşea să digere alimentele pe care le consuma femeia. Orice mânca femeia se elimina nedigerat prin scaun. Trebuia să-i mențin nivelul energetic al organismului, furnizându-i în acelaşi timp ceva ce presupunea efort minim sau nici un fel de efort, din partea pancreasului, pentru digestie. Sucul proaspăt de fructe este cea mai bună alegere pentru rezolvarea unor probleme de acest gen. După o perioadă scurtă de timp, am suplimentat regimul cu sucuri din legume, deşi sunt mai greu de digerat, considerând că pancreasul pacientei se recuperase suficient încât să suporte legumele. De asemenea, am recurs la diverse lichide din extracte de plante, pentru a stimula funcționarea diverselor organe şi glande, în special a pancreasului. În final, am suplimentat regimul cu hrană solidă, începând cu fructe, datorită nivelurilor lor ridicate de energie şi pentru că sunt uşor de digerat. Iar în cele din urmă, după unsprezece luni, femeia a scăpat de cancer!

Post cu apă

Acesta este cel de-al patrulea şi ultimul tip de post. În postul cu apă, nu trebuie consumată decât apă obținută prin osmoză inversă sau apă distilată. La acest nivel, energia necesară pentru digestie este cedată în totalitate funcționării sistemelor imunitar, limfatic şi endocrin. Postul cu apă induce curățarea, purificarea şi purjarea la nivel superior al organismului. În extraordinara sa înțelepciune, corpul se va concentra asupra eliminării depozitelor de toxine, mucozități şi a inflamației.

Pentru omul obişnuit, postul cu apă este un furnizor de energie. Cu toate acestea, în cazul persoanelor epuizate sau suferind de afecțiuni degenerative, scopul principal este acela de a furniza energie organismului prin ridicarea nivelului energetic al organismului. **Sub nici o formă nu recomand regimul bazat numai pe apă persoanelor foarte slăbite sau epuizate**, cu atât mai puțin celor suferind de cancer. Explicația este că nu se poate alimenta astfel organismul cu energie, organismul fiind acela care trebuie să utilizeze energia de care dispune.

Deşi prin post, majoritatea oamenilor se încarcă de energia necesară, în cazul epuizării tisulare avansate, produsele naturale proaspete, mai ales fructele, au capacitatea de a fortifica organismul, furnizându-i substanțe nutritive şi energie. În urma consumării de fructe sau de sucuri din fructe cu potențial energetic ridicat, va creşte energia fiecărei celule şi a întregului organism, în acelaşi timp creându-se condițiile pentru detoxificare. Postul cu apă, adoptat în cazurile de epuizare avansată, pot perturba şi mai mult organismul, ducând la moarte. Numai după ce s-a realizat fortificarea organismului respectiv se poate trece pe post cu apă.

PREGĂTIRE ÎN VEDEREA POSTULUI

Dacă intenționați să „treceți ferm” pe post cu sucuri sau apă, se impune o pregătire prealabilă a organismului timp de o săptămână, prin consum de alimente naturale, crude. În ultimele două zile, se poate adopta o dietă formată numai din fructe. Acestea ajută la curățarea intestinului gros de materiile intrate în putrefacție, spală ficatul şi rinichii şi pregătesc organismul pentru post.

Postul poate fi distractiv şi impune autodisciplină. Rolul său de intens susținător al organismului în procesul de auto-purificare şi regenerare a fost dovedit de nenumărate ori. Dacă optați pentru post de lungă durată, prelungit, solicitați unei persoane avizate şi cu experiență în post şi detoxificare.

CÂND TREBUIE ÎNTRERUPT POSTUL

Cel mai potrivit moment pentru a întrerupe postul este acela pe care vi-l transmite glasul interior sau intuiția. Dumneavoastră vă cunoaşteți organismul mai bine ca oricine. Ascultați-l! Veți şti când v-a ajuns. (Dar este bine să fiți corect şi cinstit cu propria persoană, ştiind să faceți diferența între poftă şi foame.) În general, după aproximativ trei zile, un individ îşi pierde dorința de a mânca. Explicația este aceea că energia folosită înainte pentru digestie începe să fie folosită de organism

pentru a se curăța şi vindeca. Când aveți din nou senzația de foame, este semn bun că sunteți pregătit să începeți din nou să mâncați. Nu uitați: trebuie să începeți numai cu fructe.

O altă metodă de stabilire a perioadei optime pentru regim este examinarea limbii. Este o veche metodă de nădejde pe care eu însumi am folosit-o ani de zile. Când începeți să țineți post, limba se va acoperi cu un strat gros de culoare albă, galbenă, verde sau brună. Cu cât organismul este mai intoxicat, cu atât acest strat va fi mai consistent şi mai închis la culoare. Desigur, cu cât organismul este mai sănătos, cu atât va fi mai subțire stratul în timpul postului. Dacă țineți post până când limba şi-a recăpătat culoarea roz, înseamnă că ați reuşit să faceți o curățare excelentă a organismului.

Detoxificarea este un proces permanent, care poate dura ani întregi. Afirmația sună mai rău decât este în realitate. Întreținerea sănătății ar trebui să devină unul din hobby-urile dumneavoastră. Petreceți-vă un an lucrând cu obstinație asupra propriului corp, apoi păşiți în noua existență adoptând acest stil de viață în echilibru şi armonie. Din acest moment, veți fi o nouă persoană, mai sănătoasă, mai plină de energie vibrantă, mai curată şi mult mai conştientă de propriul eu. Pe măsură ce veți evolua din punct de vedere spiritual, încercați să stabiliți şi să mențineți echilibrul între stilul de viață şi obiceiurile alimentare, pe de o parte, şi conştientizarea propriei spiritualități, pe de altă parte. Cu cât veți deveni mai conştient, cu atât veți dori mai mult să mâncați hrană mai sănătoasă, încărcată de mai multă energie. Iar corpul fizic trebuie să țină pasul cu dumneavoastră. Nu uitați să vă bucurați pe parcursul acestei călătorii, fiindcă la capătul ei vă aşteaptă sănătatea, vitalitatea şi spiritualitatea. Nimic nu se compară cu această stare.

CUM SĂ ÎNTRERUPEȚI POSTUL

Este foarte de important să ştiți cum să întrerupeți un post, iar decizia depinde de durata şi de tipul postului pe care l-ați adoptat. O regulă generală de atenționare ar fi următoarea: **în majoritatea cazurilor, se recomandă întreruperea postului printr-o perioadă intermediară, în care să mâncați doar fructe proaspete, crude, timp de o zi sau două zile pentru fiecare trei zile de post.**

Această recomandare este valabilă mai ales după postul cu suc din fructe sau postul cu apă. Cu cât a fost mai lungă perioada de post, cu atât mai multe zile trebuie să acordați consumului exclusiv de fructe, înainte de a trece la regimul cu legume grele. De-a lungul carierei mele, am întâlnit unul sau două cazuri în care persoana respectivă a murit fiindcă trecuse direct şi greşit de la post la dieta obişnuită. Am cunoscut o persoană care a murit din cauză că întrerupsese o perioadă prelungită de post trecând direct pe cartofi fierți. Cartoful conține un tip de amidon lipicios, aglutinant, încât este evident că i-a blocat tranzitul intestinal.

Mențineți permanent tranzitul intestinal. În cursul unei etape de post cu sucuri sau apă, acest lucru nu este întotdeauna posibil. În modulul 6.9, vom aborda problema păstrării sănătății intestinelor.

Vă rog să cumpărați un storcător de fructe

N.W. Walker a trăit sănătos până la vârsta de 107 ani, deoarece consumase sucuri naturale. De ce altă dovadă mai aveți nevoie? Încercați chiar astăzi să beți un pahar cu suc preparat din morcovi, spanac şi țelină.

Sucurile proaspete din fructe şi cele din legume sunt centrala energetică a nutriției. Un pahar cu suc de morcovi conține energia a 6-8 morcovi, adică de şase ori valoarea nutritivă a unui singur morcov. Iată ce numesc eu o băutură „încărcată de electricitate”, o adevărată centrală de energie şi aminoacizi.

Beți zilnic 2 până la 4 pahare de suc preparat din fructele şi legumele preferate. Citiți cartea intitulată *Vegetable and Fruit Juices* (*Sucuri din Fructe şi Legume*) de N.W. Walker.

POST CU LIMONADĂ

CUM SE PREPARĂ LIMONADA

- 2 linguri de zeamă de lămâie sau de lămâie verde (aproximativ ½ lămâie)
- ½ până ¾ lingură de sirop natural de arțar (în nici un caz sirop îndulcit cu aromă de arțar)
- un vârf de cuțit de boia de ardei iute de Cayenne (facultativ).

Amestecați zeama de lămâie, siropul de arțar şi boiaua iute într-un pahar de 100 ml şi completați conținutul cu apă puternic / mediu distilată sau cu apă obținută prin osmoză inversă (se poate folosi şi apă rece, dacă o preferați). Nu folosiți decât lămâi sau lămâi verzi proaspete. Nu folosiți niciodată zeamă de lămâie din conservă sau limonadă sau suc de lămâie congelate.

Boiaua de ardei iute este folosită în această rețetă deoarece aduce un surplus de vitamina C şi B complex. De asemenea, sporeşte cantitatea de căldură. Pentru persoanele care nu sunt obişnuite cu ardeiul iute, le sugerez să înceapă cu un strop, apoi să pună mai mult, dacă suportă. Sau, dacă doriți, puteți elimina complet boiaua. Dacă nu găsiți sirop de arțar, îl puteți înlocui cu o cantitate mai mică de sorg în stare pură, melasă neagră naturală sau miere. Puteți prepara doi litri de limonada, să vă ajungă toată ziua.

DOI LITRI DE LIMONADĂ SE OBȚIN DIN:

- 10 căni cu apă distilată
- 1 ½ cană de zeamă proaspătă de lămâie
- ½ cană de sirop natural de arțar

Amestecați în shaker şi lăsați la frigider.

CUM SE CONSUMĂ LIMONADA

Beți această limonada cât de des şi în orice cantitate doriți, **însă nu consumați altceva decât limonada, nici un fel de alte sucuri sau alimente.** Acest post cu suc de fructe poate fi ținut timp de 1, 2, 3 sau până la 10 zile fără nici o problemă.

POST CU SUC DE STRUGURI

CUM SE PREPARĂ SUCUL DIN STRUGURI:

- Este necesar un storcător de fructe.
- Stoarceți 2 kg de struguri (cu semințe şi codițe cu tot).
- Poate fi folosit orice soi de struguri, deşi cei mai buni sunt cei închişi la culoare şi cu mulți sâmburi. Este preferabil să folosiți struguri organici (netratați chimic).

CUM SE CONSUMĂ SUCUL DE STRUGURI

Beți suc de struguri cât de des şi cât de mult doriți. Sunt recunoscute excelentele calități antioxidante şi astringente ale strugurilor, care au darul de a intensifica eliminarea toxinelor din organism. Este un post excelent dacă mâncați doar struguri şi beți doar suc de struguri. Am avut pacienți pe care i-am trecut pe consum exclusiv de struguri timp de douăzeci de zile. O cură de 5 până la 10 zile de struguri şi suc de struguri reprezintă un post excelent şi extrem de benefic.

Strugurii şi lămâile sunt doi dintre cei mai mari purificatori limfatici şi „tămăduitori de tumori" pe care ni-i oferă natura. Am fost martorul eliminării în patruzeci şi cinci de zile a unor limfoame şi a cancerului la stomac în cincizeci şi nouă de zile, prin utilizarea postului cu suc din

fructe asociat cu terapia cu plante medicinale şi un regim alimentar constând din alimente în stare crudă.

MODULUL 6.9 – Menținerea Sănătății Intestinelor

Degradarea sănătății intestinelor este principala cauză a apariției majorității problemelor de sănătate ale oamenilor. În cursul ultimilor treizeci şi cinci de ani, am ținut cursuri despre menținerea sănătății colonului. Prietenul meu, regretatul doctor Bernard Jensen, a predat cursuri pe aceeaşi temă timp de mai bine de şaizeci de ani. În urma activității terapeutice şi de cercetare pe care a desfăşurat-o cu peste 300 000 de pacienți, iată la ce concluzie a ajuns doctor Jensen: „Intestinul gros este primul organ pe care trebuie să îl îngrijim în mod invariabil, înainte de a se produce efectiv o vindecare la nivelul întregului organism.” Adevărul este că domeniul sănătății naturiste s-a dezvoltat *pornind tocmai de la* afecțiunile tractului gastrointestinal.

Ştiința îngrijirii intestinelor este un subiect despre care puțini oameni sunt dispuşi să discute. Totuşi, menținerea intestinelor (tractului intestinal) într-o stare optimă de sănătate şi în formă maximă este cea mai bună cale de a feri celulele organismului de toxicitate, degradare şi epuizare.

Tractul gastrointestinal este centrul sau „butucul” organismului, susținând întreaga sa activitate, aşa cum butucul unei roți susține roata. Este unul dintre principalele sisteme ale organismului. De aceea întrebarea legitimă care se impune este următoarea: „Cum putem salva şi regenera tractul gastrointestinal, care este la fel de important ca şi inima?” Fără digestie, absorbție şi eliminare organismul moare. Acest canal – de la gură până la anus – este calea prin care sunt introduse în organism energia şi componentele chimice din alimente. Începând cu colonul, se deschide calea de evacuare prin care sunt eliminate deşeurile, proces vital care asigură supraviețuirea organismului. Eliminarea corespunzătoare a deşeurilor provenind din digerarea alimentelor şi metabolismul celular este tot atât de importantă ca şi ingerarea alimentelor.

După cum am discutat în capitolul 2, intestinul subțire este împărțit în trei secțiuni: duodenul, unde se produce digestia, având o lungime de aproximativ 25 cm; jejunul, utilizat atât în digestie, cât şi în absorbție, având o lungime de aproximativ 270 cm; şi ileonul, utilizat în asimilare, având o lungime de aproximativ 390 cm. Intestinul gros se mai numeşte şi colon şi are o lungime de aproximativ 150 cm. El este împărțit în cecum, colon ascendent, transversal, descendent, sigmoid şi rect. Fiecare porțiune a colonului are legătură cu diverse organe şi glande ale organismului, influențând astfel pozitiv sau negativ țesuturile respective. În faza embrionară, colonul şi coloana vertebrală sunt primele porțiuni care se formează în organism. De aceea, toate tarele genetice se fixează mai întâi la nivelul colonului, fiind apoi reflectate de organul, glanda, nervul sau alte țesuturi din organism.

Intestinele sunt cele care preiau şocul toxic al alimentelor solide şi lichidelor acide. Multe din aceste alimente îi inflamează şi îi slăbesc structura. Anumite alimente acționează asemenea cleiului, lipindu-se de pereții intestinali. Multe alte alimente sunt atât de abrazive, încât ca să se protejeze, peretele intestinal este obligat să producă un exces de mucozități. Acestea se depun pe pereții intestinali şi în interstițiile structurii lor. Toți aceşti factori afectează capacitatea tractului gastrointestinal de a digera corect hrana şi de a asimila substanțele nutritive.

Tractul gastrointestinal joacă un rol esențial şi în funcționarea sistemului limfatic. Sistemul limfatic este sistemul sanitar al organismului. Trebuie să dispună de o cale de evacuare a deşeurilor din organism. Rinichii, tractul gastro-intestinal şi pielea sunt magistralele principale care permit eliminarea reziduurilor din organism. Dacă rinichii, pielea şi, mai ales, colonul, sunt lezate sau se înfundă, sistemul limfatic se va bloca la rândul lui. Vă puteți imagina cu uşurință ce s-ar întâmpla acasă dacă s-ar bloca ghena de gunoi sau canalizarea. Canalele s-ar înfunda şi toate gunoaiele ar refula. Majoritatea oamenilor ar pleca de acasă dacă li s-ar întâmpla aşa ceva.

Nervii simpatici şi parasimpatici ai sistemului nervos autonom controlează tractul digestiv prin intermediul unor neuro-transmițători produşi de glandele suprarenale. Epuizarea glandelor suprarenale poate produce epuizare nervoasă, ceea ce va avea drept efect constipația. Mulți specialişti nesocotesc relația dintre glandele suprarenale, pe de o parte, şi epuizarea sistemului nervos (care pot provoca constipație) şi producerea de steroizi ca răspuns la inflamație, pe de altă

parte. Este obligatoriu şi de dorit să fortificăm glandele suprarenale concomitent cu regenerarea tractului gastrointestinal.

Nu vom înceta să subliniem cât de important este să menținem starea de curățenie şi de sănătate a tractului intestinal. Nu uitați că acesta este principalul canal digestiv, în care se produce descompunerea alimentelor ingerate în combustibili şi materiale de construcție. După ce hrana a fost digerată, ea va fi absorbită de căptuşeala intestinală prin intermediul vilozităților. Asimilarea substanțelor nutritive este tot atât de importantă ca şi procesul digestiv. Miliardele de celule din care este format organismul depind de asimilarea corectă a substanțelor nutritive, care se produce la nivel intestinal. Conform afirmațiilor anterioare, asimilarea corespunzătoare a substanțelor nutritive la nivel celular este blocată de deşeurile reținute în colon. Această situație duce la formarea toxinelor şi la acumularea unei materii cleioase la nivel intestinal, denumită „placă mucoidă". Această placă provoacă inflamații şi descompunerea țesuturilor din pereții intestinali.

Placa mucoidă este în mare parte un produs secundar rezultat din descompunerea amidonului, zaharurilor şi produselor lactate. Dacă pereții intestinali se acoperă cu depuneri de placă lipicioasă, organismul nu va mai reuşi să absoarbă substanțele nutritive de care are nevoie pentru a funcționa corect şi a-şi îndeplini funcțiile la întreaga lor capacitate. Mai mult decât atât, placa mucoidă lipicioasă este un teren fertil pentru dezvoltarea culturilor de paraziți. Iar paraziții distrugători vor consuma toate substanțele nutritive rămase în tractul gastrointestinal.

Organismul are nevoie de anumiți paraziți intestinali (cunoscuți sub denumirea generică de floră intestinală) în procesul descompunerii pozitive şi benefice a diverşilor produşi secundari (de dezasimilare), rezultați din digestie. Un exemplu extraordinar în acest sens îl constituie complexul de vitamine B, produse prin acțiunea florei intestinale asupra amidonului. În general, intestinele sunt populate de organisme nedăunătoare care ajută digestia şi descompunerea alimentelor în alte substanțe nutritive. Dar există şi o mulțime de paraziți distrugători care se pot dezvolta în intestine. Acest lucru este valabil în cazul consumului de carne, care poate favoriza formarea şi dezvoltarea tuturor tipurilor de viermi (cu aspect fusiform, de cârlig, plați etc.) şi de microorganisme proteolitice (agenți de descompunere a proteinelor). Este extrem de important să curățăm pereții intestinali şi să vindecăm inflamațiile, concomitent cu eliminarea substanțelor toxice din organism.

O dietă sănătoasă va declanşa tranzitul intestinal la aproximativ treizeci de minute după masă. Este extrem de important să avem scaun de două până la trei ori pe zi. Dacă tranzitul intestinal este încetinit, atunci procesele de fermentație şi putrefacție se vor intensifica. Toxinele şi vor trece direct în fluxul sanguin. Iar efectele vor fi cefalee, lipsa clarității în gândire sau confuzie, balonare, dureri abdominale şi chiar aritmie cardiacă. Am întâlnit persoane care nu mai avuseseră scaun de treizeci de zile. Nu trebuie să treacă o singură zi fără a avea scaun!

Diareea este la fel de dăunătoare ca şi constipația – eliminarea prea rapidă a alimentelor din tractul gastrointestinal este la fel de rea ca şi reținerea lor o perioadă prea îndelungată. După unii, diareea este o altă formă de manifestare a constipației. Diareea nu permite descompunerea adecvată a alimentelor, având drept efect o slabă asimilare, iar constipația provoacă fermentarea şi putrefacția alimentelor, producând alcool, acidoză, gaze şi inflamații. Ambele duc la înfometarea organismului, prin absența substanțelor nutritive.

PATRU METODE DE CURĂȚARE A INTESTINELOR

Formule naturiste pentru stimularea tranzitului intestinal

O formulă eficientă pe bază de plante medicinale (un preparat din plante medicinale care trebuie ingerat zilnic în cursul procesului de curățare a organismului) contribuie la topirea plăcii mucoide, distrugerea paraziților distructivi, eliminarea inflamației şi fortificarea pereților intestinali.

Când am pus la punct formulele pentru stomac şi intestine, am încercat să găsesc cele mai potrivite rețete capabile să optimizeze activitatea la acest nivel, fără a agresa organismul. Adică o formulă cu acțiune dublă, atât antiinflamatoare, cât şi purificatoare, aşadar capabilă să desprindă sedimentele mucoide de pe pereții intestinali. Remediile concepute de mine au proprietatea de a curăța concomitent şi săculeții (diverticulii) formați prin agresarea pereților intestinali. Doream un remediu care să poată fortifica, în acelaşi timp, tractul gastrointestinal, prin eliminarea acestor

săculeți cu depuneri, a balonării şi/sau episoadelor spastice de care suferim cu toții. Majoritatea formulelor pe bază de plante medicinale au însă o problemă. Ele conțin pulbere de ardei iute, aloe, cruşân sau alte plante medicinale cu efect stimulator, dar care induc dependență, provocând, din această cauză, griparea sistemului, crampe sau secreția de mucozități în exces. Formulele de acest tip pot produce un grav disconfort abdominal şi sunt, adeseori, greu de normat. Numeroase remedii naturiste pot provoca dependență. Cu alte cuvinte, organismul devine dependent de ele aşa cum se întâmplă şi cu alte stimulente, având efectul opus după întreruperea tratamentului – constipație.

Un remediu naturist benefic nu trebuie să creeze dependență. Trebuie să aibă un efect concertat de curățare, eliminare a inflamațiilor şi fortificare a intestinelor, fără a le agresa. În plus, trebuie să stimuleze fluxul limfatic şi circulația în interiorul țesuturilor din pereții tractului intestinal. (Vezi capitolul 8, modulul 8.3, cu formule din plante medicinale pentru stomac şi intestine; de asemenea, consultă şi „Ghidul de Resurse", care conține o listă a companiilor producătoare de formule medicinale pentru intestine.)

Spălături intestinale (la nivelul colonului)

Terapia prin spălături intestinale poate fi utilizată şi pentru a ajuta la curățarea colonului (intestinul gros). Trebuie totuşi să fie curățat şi îngrijit şi intestinul subțire, motiv pentru care se recomandă şi utilizarea unei formule medicinale pentru stimulare intestinală. Spălăturile intestinale sunt la fel de eficiente ca şi clismele „puternice", însă ele au un efect de „spălare" profundă asupra țesuturilor. Terapeuții în domeniul îngrijirii colonului, care în general au şi diplomă de masori terapeuți, fac şi astfel de spălături. (După părerea mea, camerele de gardă ale spitalelor de urgență ar trebui să existe un aparat pentru spălături de colon şi să recurgă la serviciile unui terapeut specializat în îngrijirea colonului.) Spălăturile sunt excelente pentru îndepărtarea materiilor fecale compacte care se acumulează în intestinul gros, ceea ce va avea drept efect eliminarea acidozei, destinderea stomacului, reducerea durerilor în zona lombară, a durerilor sciatice, cefaleei şi febrei, ca să enumerăm doar câteva avantaje. De asemenea, ele au rolul de a curăța diverticulii sau săculeții din pereții intestinali.

Terapia colonului este o procedură neagresivă, deşi ea este agresivă sub aspectul efectelor pe care le produce: poate disloca placa lipită de pereții colonului de ani de zile. Am asistat la eliminarea prin intermediul acestei metode a unor formațiuni compacte care se menținuseră în organism timp de cincizeci de ani sau poate chiar mai mult.

Cu mulți ani în urmă, un prieten de-al meu, chiropractor, angajase o asistentă medicală, care folosea metoda spălăturilor intestinale. Una dintre pacientele asistentei, după încheierea tratamentului prin spălături, a început să acuze dureri în regiunea sigmoidă la scurtă vreme după aceea. Pacienta a aşteptat câteva ore, după care, vrând să afle cauza care îi provocase suferința, s-a prezentat la Urgență. Medicii au descoperit că suferea de cancer intestinal în zona sigmoidă. Desigur, nu spălăturile fuseseră cauza care declanşase boala, ci stilul de viață al femeii. Totuşi, spălăturile au fost cele care au expus existența cancerului. Efectul a fost benefic, deoarece o dată avizată, femeia putea face ceva în această privință. Dacă nu ar fi făcut tratamentul cu spălături intestinale, cancerul s-ar fi răspândit în organism fără ca ea să ştie, până când ar fi fost prea târziu pentru o intervenție terapeutică eficientă.

Descoperirea inflamațiilor, aşa cum s-a întâmplat în cazul citat anterior, poate fi un proces dureros şi poate genera neplăceri. De aceea, eu prefer să recomand, în general, o formulă naturistă benefică pentru stimularea intestinală, care să aibă efecte antiinflamatoare şi de recuperare, nu laxative. Remediile din plante medicinale pentru recuperarea funcției intestinale au drept efect dislocarea şi îndepărtarea lentă a plăcii care s-a fixat pe pereții intestinali. Simultan, ele reduc inflamațiile rămase după îndepărtarea acestei plăci şi vindecă peretele intestinal. În acest fel, procesul de vindecare este o experiență mai puțin traumatizantă.

Spălăturile intestinale sunt foarte eficiente în ocluziile colonului, dacă nu este vorba de tumori sau excrescențe. Sunt recomandate pentru îngrijirea intestinului gros. Ce părere am despre administrarea spălăturilor intestinale? Personal, recomand conceptul Colema Board®, dezvoltat de doctor Jensen, ca fiind cea mai bună opțiune. Am asistat la eliminarea cu succes a plăcii mucoide formate în tractul gastrointestinal în urma folosirii acestei proceduri. Colema Board este concepută

astfel încât unul din capetele planşei să poată fi fixat pe scaunul toaletei, iar celălalt să poată fi aşezat pe un scaun sau un taburet. Întinşi pe această planşă (puteți folosi concomitent o găleată care conține 20 de litri de apă la temperatura corpului), puteți efectua spălături puternice. Totuşi, această metodă este mult mai relaxantă decât o clismă obişnuită, deoarece stați confortabil, permițând apei să vă curețe lent şi neagresiv.

Doctorul Jensen a pus la punct un program imbatabil de gestionare a sănătății intestinale. (Vezi cartea sa, intitulată *Cleansing through Bowel Management – Curățare prin Îngrijirea Intestinelor*, 1981.) Procedurile elaborate de el contribuie la curățarea atât a intestinului gros, cât şi a intestinului subțire, în timp ce spălăturile profesionale au efect numai asupra intestinului gros. Sistemul Colema poate fi utilizat acasă, cu ajutorul unei Colema Board şi după ce veți fi atins nivelul adecvat de auto-disciplină. Pentru informații referitoare la programul său şi detalii referitoare la condițiile de achiziționare şi utilizare a unei planşe Colema, vezi www.colema-boards.com .

Nu sunt împotriva spălăturilor folosite de specialişti. Pentru a spori beneficiile acestei metode, treceți pe o dietă compusă exclusiv din alimente crude, la care este bine să adăugați produse pentru recuperare intestinală, folosite timp de aproximativ o lună înainte de a trece pe regimul de spălături. Trei până la cinci spălături ar trebui să fie suficiente.

Clisme

Clismele sunt o altă modalitate eficientă de ajutor în perioadele critice sau în afecțiunile de colon – rect, cum ar fi hemoroizii sau cancerul. Există câteva tipuri de clismă care ajută în curățarea şi eliminarea blocajelor acestui tract.

CLISME UŞOARE – în general, acestea curăță şi fortifică regiunea descendentă, sigmoidă şi rectală a intestinului gros (colon). Este necesară o cantitate de 2 litri de apă la temperatura corpului, care va fi introdusă în recipientul pentru clismă (sunt disponibile în majoritatea farmaciilor; adeseori poartă eticheta de „sticle pentru apă caldă / clismă" sau „sticle pentru apă caldă / duş / clismă").

În locul apei din recipient, se pot folosi diverse plante medicinale, în orice combinație, preparate ca infuzii. Următoarele plante au darul de a curăța şi fortifica pereții intestinali: cruşân american, rădăcină de nalbă-mare, ulm cu coajă netedă, frunze de pătlagină-mare, rădăcină de brustur, gențiană etc. Vezi instrucțiunile din secțiunea „Cum se face clisma".

CLISME PUTERNICE – clisma puternică este necesară pentru obținerea unor rezultate eficiente în colon, de pildă în porțiunile transversală, ascendentă şi a cecului din intestinul gros. O clismă puternică se deosebeşte de clisma uşoară prin modalitatea de utilizare şi cantitatea de apă / mixtură împinsă până în colon. Se pot utiliza aceleaşi plante medicinale menționate anterior. În cazuri de debilitate gravă, care presupune oboseală extremă, clismele puternice se pot face cu sucuri proaspete din verdețuri ca grâu încolțit, spanac, varec, lucernă, orz etc., care vor înlocui apa sau infuziile din plante. Aceste sucuri sunt imediat absorbite de peretele colonului şi încarcă organismul cu energie electrică, conferind astfel energie întregului organism. Clorofila este un alt element constitutiv care poate fi introdus în colon prin clismă, asistând procesul de curățare şi de vindecare.

CLISME CU CAFEA – mulți oameni recurg la clismele cu cafea, deoarece ele stimulează intestinul gros şi ficatul. Totuşi, nu recomand niciodată clismele cu cafea, cu excepția cazurilor în care colonul este „închis", iar organismul nu are nici un fel de scaun. Folosirea continuă a clismelor cu cafea are efectul unui şfichi de bici, provocând slăbirea colonului şi inflamații la nivel hepatic şi renal.

Clismele cu cafea au un efect negativ asupra sistemului nervos, generând hiper-activitatea sau hipo-activitatea acestui sistem. Acest aspect va avea urmări reziduale asupra întregului organism, printre care se numără tulburările nervoase, constipație severă, diaree, balonări, edem şi acidoză.

1. Cumpărați de la farmacie un vas pentru clismă şi o „sticlă pentru apă caldă”.
2. Umpleți recipientul cu 1 până la 4 litri de apă sau de amestec infuzat de plante, la temperatura corpului. Folosiți întotdeauna apă la temperatura corpului, indiferent ce urmează să amestecați cu apa.
3. Întindeți-vă pe partea stângă, pentru a începe clisma.
4. Atârnați sticla cu apă caldă la o înălțime de cel puțin 60 cm.
5. Folosiți un unguent din plante medicinale pentru a unge canula, în vederea introducerii mai uşoare a tubului.
6. Lăsați apa (sau lichidul cu mixtura de plante) să curgă lent înspre colon; întrerupeți periodic pentru a vă odihni şi respira.
7. După câteva minute, schimbați poziția de pe partea stângă pe spate şi continuați lăsând lichidul să curgă către colon; apoi întoarceți-vă pe partea dreaptă.
8. Ar fi bine să masați extern regiunea colonului, deoarece s-a umplut cu lichid. Masajul facilitează desprinderea plăcii compacte în vederea eliminării.
9. Rețineți apa (această mixtură) în organism, apoi eliminați-o.
10. Repetați procedura până la golirea completă a recipientului cu apă.

Recurgeți la clisme cu măsură şi numai când se impun. Nu trebuie să abuzați. O dietă compusă din fructe şi legume crude, asociată cu un regenerator intestinal, va fi mult mai eficientă în procesul de recuperare de durată a sănătății tractului gastrointestinal.

ARGILĂ TERAPEUTICĂ – o a patra metodă de curățare a intestinelor presupune utilizarea argilei. Folosirea argilei nu este atât de răspândită în America, aşa cum este în Europa. În multe țări europene, printre care şi Portugalia, specialiştii în probleme de îngrijire a sănătății folosesc comprese cu argilă care se aplică pe abdomen, obținându-se astfel rezultate identice cu cele pe care noi le obținem folosind spălăturile intestinale. Regretatul doctor John Cristopher a elaborat o pudră miraculoasă pentru tratarea intestinului gros (Corector Intestinal # 2), a cărei formulă conține argilă de bentonită şi cărbune. Această pulbere are un puternic efect de curățare şi este un absorbant la nivel intestinal. Formula sa este eficientă în cazuri ca sindromul colonului iritabil şi diareea.

Rezumat

La om, intestinele (tractul gastrointestinal) sunt atât de importante, vitale, încât sunt printre primele structuri pe care le creează Dumnezeu pentru formarea organismului, atunci când celula se transformă în embrion. În această fază embrionară, se formează coloana vertebrală şi țesutul „intestinal”, care va deveni ulterior tractul gastrointestinal. Însăşi supraviețuirea organismului depinde de funcționarea sa corectă. Substanțele nutritive, materialele de construcție şi combustibilii sunt absorbiți de peretele tractului gastrointestinal, care creează globulele albe, diverse vitamine şi aminoacizii. Rolul sinergic al tractului gastrointestinal şi al sistemului limfatic nu este înțeles deplin. Însă această relație sinergică esențială vieții fiecărei celule din organism (prin intermediul sistemului limfatic) ar trebui să constituie un indiciu al faptului că menținerea funcționării corespunzătoare a tractului gastrointestinal este extrem de importantă. El trebuie „alimentat” numai cu hrană vie, uşor de digerat, care conține fibre vii din punct de vedere electric, astfel încât să poată fi păstrată starea sa de sănătate.

Medicii toarnă medicamente despre care nu ştiu mai nimic, cu scopul de vindeca boli despre care ştiu şi mai puțin, în oameni despre care nu ştiu nimic.
Voltaire, scriitor satiric francez (1694 – 1778)

CAPITOLUL 7 – Hrană pentru Vitalitate

Până în acest moment, am încercat să înțelegem modul în care funcționează organismul, procesele maladive, detoxificarea şi regenerarea. Am studiat specia din care facem parte şi tipurile de hrană care ni se potrivesc cel mai bine. De asemenea, am studiat alimentele şi efectele pe care le au asupra țesuturilor.

În acest capitol, vom descoperi cum şi ce trebuie să mâncăm. Nu este important să ştim numai ce trebuie să mâncăm, ci *cum trebuie combinate* corect aceste alimente pentru a obține beneficii optime, cu alte cuvinte, vom învăța despre arta asocierii alimentelor.

Şi în acest capitol, vom oferi o serie de meniuri pe care le puteți adopta imediat, pentru a vă înscrie pe direcția detoxificării şi regenerării. Aceste meniuri sunt menite să vă satisfacă nevoile, indiferent dacă vă considerați un începător timid sau un aventurier îndrăzneț.

Alte subiecte incluse în acest capitol se referă la extraordinara valoare pe care o au sucurile din fructe şi legume crude pentru sănătate şi câteva referiri la fasole, soia şi cereale în relație cu detoxificarea şi regenerarea.

În paginile care încheie acest capitol, veți regăsi o serie de rețete extraordinare care conțin atât alimente crude, cât şi preparate la abur, menite să vă fortifice organismul în cursul acestei incursiuni, să vă diversifice mesele şi să le facă mai plăcute.

MODULUL 7.1 – Ce Alimente Trebuie să Consumăm

Următoarea listă conține fructele, legumele, nucile şi semințele acceptabile în acest proces. Cumpărați întotdeauna, pe cât posibil, hrană organică.

MAJORITATEA FRUCTELOR ŞI FRUCTE CU BOB MIC

Struguri, Banane, Căpşuni, Mango, Portocale, Grepfrut, Mere, Piersici, Pere, Ananas, Fructe uscate de toate soiurile (care nu au fost tratate cu sulf), Florile sunt acceptabile.

LEGUME

Lăptuci, Spanac, Morcovi, Țelină, Ardei gras, Castravete, Varză de Bruxelles, Avocado, Legume cu frunze verzi, Dovlecel, Fasole verde, Mazăre, Roşii crude, Varec, alge comestibile şi alte alge marine

ALTE ALIMENTE CRUDE

Nuci Pecan, Migdale, Semințe de floarea-soarelui, Semințe de susan, Semințe de dovleac, Nucă de cocos, Semințe din con de pin

NOTĂ – Se recomandă consumul moderat al alimentelor din această categorie. O cantitate prea mare din aceste alimente poate forma aciditate, poate priva organismul de energie sau poate opri procesul de curățare.

MODULUL 7.2 – Tabel al Alimentelor Acide / Alcaline

Toate alimentele conțin elemente care formează aciditate şi alcalinitate. Nu materia organică din aceste alimente este cea care lasă aceste reziduuri acide sau alcaline în organism. Materia anorganică sau mineralele generează aciditatea sau alcalinitatea lichidelor şi țesuturilor din organism. Potasiul, sodiul, magneziul şi calciul sunt considerate a fi acei electroliți capabili să formeze mediu alcalin. Fosforul, sulful şi manganul sunt elementele care generează aciditate.

Pentru a stabili dacă un aliment este mai puternic formator de aciditate sau alcalinitate se pot folosi câteva procese. În general, dacă un aliment conține elemente predominant generatoare de

aciditate, prin comparaţie cu elementele generatoare de alcalinitate, se consideră că acel aliment induce aciditate. Reversul este şi el valabil. Dacă un aliment este compus din mai multe elemente care generează alcalinitate, atunci se consideră că acel aliment creează alcalinitate.

Titrarea este o metodă de laborator utilizată în măsurarea acidităţii prin comparaţie cu alcalinitatea. Acest proces are două etape. În primul rând, cantitatea adecvată de alimente este arsă până la cenuşă. Acest proces înlocuieşte digestia. În al doilea rând, se adaugă aproximativ un litru de apă distilată la 100 g din cenuşa astfel obţinută şi se obţine o soluţie. Soluţia este apoi analizată pentru a determina proprietăţile sale acide sau alcaline.

O altă metodă utilizată pentru determinarea acidităţii sau alcalinităţii unui aliment este analiza conţinutului său de azot sau de protidă (compuşi chimici care conţin o structură proteinică). Deoarece azotul are o influenţă acidă, toate alimentele bogate în proteine (bogate în azot) sunt considerate a forma mediu acid. Totuşi, această metodă este depăşită şi imprecisă, deoarece s-a demonstrat că materiile vegetale furnizează mai mult azot şi materii protidice decât carnea.

Următorul tabel al alimentelor acide / alcaline se bazează pe combinarea celor două metode menţionate anterior şi îşi propune să vă ajute în incursiunea pe care o veţi face pentru alcalinizarea organismului. Reţineţi: dieta formată din 80% alimente alcaline şi 20% alimente acide este esenţială pentru menţinerea unei stări de sănătate excelente. Dacă dieta conţine 90% alimente care creează mediu alcalin, atunci vă veţi bucura de o sănătate încărcată de vibraţii pozitive.

Păstraţi simplitatea! Sunt adeseori întrebat: „Ce aş putea *adăuga* la regimul meu alimentar?" Iar răspunsul meu invariabil este: „Ce aş mai putea *scoate* din el?" Credeţi sau nu, cu cât mâncaţi mai simplu, cu atât veţi fi mai sănătos. Această afirmaţie îi înnebuneşte pe nutriţionişti. Aceştia se concentrează asupra carenţelor, ceea ce îi determină să recomande consumul de aminoacizi, minerale şi vitamine în doze mari. Mega-dozările de acest gen pot determina dispariţia unor simptome, însă ele îşi vor face din nou apariţia după încheierea tratamentului cu suplimente. În acest caz, nu este vorba de o regenerare şi o vindecare autentică, ci de tratarea simptomelor şi nu a cauzei. Nu cantitatea ridicată de substanţe nutritive consumate este cheia succesului, ci forţa şi acţiunea sinergică a alimentelor integrale, pârguite şi în stare crudă. Mediile ştiinţifice din industria farmaceutică înţeleg foarte puţin despre puterea pe care o au alimentele în stare crudă în cadrul procesului de curăţare şi de reconstrucţie a corpului fizic.

Gândiţi-vă la hrana pe care o consumă majoritatea erbivorelor sălbatice, ca elefanţi, cai sau vite. Ele se hrănesc mai ales cu iarbă şi frunze. Uitaţi-vă la gorilele cu spate argintiu care trăiesc în sălbăticie. Şi dieta lor este foarte simplă, fiind compusă din fructe, tuberculi dulci, fructe cu bob mic şi flori. Peste 70% din hrana urşilor grizzly este formată din iarbă. Iar toate acestea sunt dintre cele mai puternice animale de pe planetă.

Vă mărturisesc din proprie experienţă că niciodată nu m-am simţit într-o formă mai bună şi în armonie cu Dumnezeu şi cu natura, decât după cele şase luni de regim compus exclusiv din portocale organice. Aveţi încredere în natură, în Dumnezeu şi în intuiţie dacă vreţi să cunoaşteţi adevărul.

Următorul tabel al alimentelor acide / alcaline indică alimentele care formează mediu alcalin şi care formează mediu acid. În cursul procesului de detoxificare este cel mai bine să consumaţi NUMAI fructe şi legume crude.

Alimente care formează mediu alcalin

FRUCTE

Mere, Caise, Banane, Fructe cu boabe mici, Cireşe, Nucă de cocos proaspătă, Coacăze, Curmale, Smochine, Grepfrut, Struguri, Guava, Kumquat (*Fortunella Crassifolia*) (citric), Lămâi coapte, Lămâi verzi, Loquat (*Eriobothrya Japonica*), Mango, Pepene – toate soiurile, Nectarine, Portocale, Fructe de pasiflora, Papaia, Pere, Piersici, Ananas proaspăt, Rodii, Fruct de cactus (*Opuntia Phaecantha*), Stafide, Fructe tropicale de sapota, Căpşuni, Tamarind, Mandarine

LEGUME

Lucernă, Migdale, Anghinare, Sparanghel, Avocado, Muguri de bambus, Fasole verde şi uscată, Fasole lima, Sfeclă, Gogoşari – toate culorile, Broccoli, Varză de Bruxelles, Varză roşie şi albă, Morcovi, Ţelină, Conopidă, Castane, Cicoare, Arpagic, Conopidă americană, Porumb dulce, Castravete, Păpădie, Mărar, Ştevie verde, Vinete, Frunze de cicoare, Usturoi, Hrean, Frunze de conopidă, Gulie, Praz, Lăptuci, Salată verde, Bame, Măsline, Ceapă, Pătrunjel, Păstârnac, Mazăre, Dovleac, Ridichi, Rubarbă, Varză acră, Măcriş, Spanac, Germeni, Dovlecel, Cartof dulce, Roşii – numai galbene, Nap, Creson, Cartof alb

ALTELE

Cidru de mere, Oțet, Lapte bătut, Zer crud, Varec şi alte alge comestibile, Grăunțe de amarant, mei, quinoa, Lapte crud, Miso (germeni de soia gătiți la abur), Melasă, Ulei de măsline, Condimente naturale, Ceai din plante şi chinezesc, Vin organic, Iaurt din lapte crud

Alimente care formează mediu acid

Băuturi alcoolice, Anghinare, Sparanghel – vârf (numai alb), Aspirină, Orz, Banane verzi, Fasole uscată, Afine, Mure, Coacăze, Pâine, Prăjituri, Fursecuri, Bomboane, Cereale pentru mic dejun, Brânzeturi, Ciocolată şi cacao, Cafea, Cola şi băuturi răcoritoare, Coloranți artificiali, Condimente, Porumb preparat, Amidon de porumb, Biscuiți sărați, Creme de ou, Produse lactate, Sosuri de salată, Gogoşi, Ouă – albuş, Arome artificiale, Produse din făină, Fructe conservate, Năut, Gelatină, Sos de friptură, Tărâțe de grâu, Mămăligă terci, Îngheţată, Dulceață, Gem, Linte, Maioneză, Carne – inclusiv peşte, moluşte, scoici şi carne de pasăre, Preparate cu ovăz, Uleiuri procesate, Măsline în saramură, Nuci, Paste făinoase, Produse de panificație, Plăcinte, Alune americane, Piper negru, Prune, Prune uscate, Prăjituri cu orez, Orez alb şi brun, Sare, Sifon, Fasole soia, Produse din soia, Spaghete, Zahăr rafinat, Tapioca, Ceai indian, Tutun, Legume conservate, Oțet, Iaurt.

Rețineți...

Bucuria, râsul, fericirea, odihna şi somnul creează *alcalinitate*.
Grijile, supărarea, ura, invidia, bârfa, teama şi insomnia creează *aciditate*.

MODULUL 7.3 – Rolul Vital al Combinării Corecte a Alimentelor

Pe parcursul acestei cărți v-am purtat într-o scurtă călătorie prin universul organismului uman, prezentându-vă într-o manieră simplificată numeroasele sisteme care îl compun şi modul în care funcționează acestea. Am vorbit despre procesele maladive şi cauzele care favorizează apariția bolii. Ați descoperit cât de important este nivelul pH al organismului. Am studiat împreună cei doi stâlpi care susțin organismul din perspectiva chimiei, alcalii şi acizii şi am descoperit ce rol joacă acidoza în apariția bolii. Veți descoperi puterea alimentelor în stare crudă şi influența pe care o exercită asupra țesuturilor. A venit momentul să îmbinăm toți aceşti factori şi să studiem cum se pot combina corect alimentele.

Conform Asociației Dieteticienilor Americani, nu are importanță cum asociem alimentele, atâta vreme cât consumăm, la fiecare masă, proteine, carbohidrați şi cantități reduse de grăsime. Această filozofie este ridicolă şi complet lipsită de orice suport ştiințific, rezultatul ei fiind că toți am suferit de acumulări de gaze, balonări şi acidoză. Chimia nu susține această abordare. Adevărul este că, dacă dorim să stabilim care sunt combinațiile corecte de alimente, chimia devine un prieten de nădejde. În special pentru cei care suferă de diabet, este vitală respectarea asocierii corecte a alimentelor dacă pacientul doreşte să îşi regleze nivelul glicemiei din sânge.

Despre combinațiile alimentare corecte s-au scris nenumărate cărți importante, iar eu v-aş sugera să studiați această temă importantă. (Vezi cărțile: *Food Combining Made Easy,* de Herbert Shelton şi *Proper Food-Combining Works,* de Lee DuBelle.)

Chimia ne învață că, asociind o bază (sau alcal) cu un acid, cele două elemente se vor neutraliza reciproc. Fermentația şi putrefacția devin în acel moment marii factori digestivi, înlocuind enzimele digestive. Se va face astfel descompunerea incorectă a alimentelor şi apariția unui număr de transformări chimice nedorite, care vor conduce la malabsorbție, acidoză şi înfometare celulară. Prin amestecul cu amidon, alimentele cu structură predominant proteinică intră în această categorie.

Cele două secrete importante legate de combinarea corectă a alimentelor sunt următoarele: în primul rând, nu asociați proteinele (alimentație acidă) cu carbohidrații (alimentație alcalină), iar, în al doilea rând, consumați fructele sau pepenii singuri şi nu în combinație cu alte tipuri de alimente, oricare ar fi acelea. Aceste două mici secrete vor fi prezentate detaliat în continuare.

Dacă respectați combinațiile corecte de alimente, veți pune capăt regurgitării acide, ulcerațiilor, balonării şi acumulării de gaze care se întâlnesc frecvent, ca efect direct al încălcării acestei legi naturale. Rețineți că digestia va fi cu atât mai bună, cu cât veți asocia mai puține alimente la o masă. Dacă v-aş cere să vă gândiți deodată la zece lucruri diferite, v-ați încurca, fireşte, fiindcă mintea nu se poate concentra decât pe un singur lucru odată. Rețineți această observație când vă hotărâți să combinați zece alimente diferite la aceeaşi masă. Simplitatea este întotdeauna binevenită. Nu contează *cât de mult* mâncați, ci dacă puteți digera, asimila, utiliza şi elimina ceea ce ați mâncat.

Dieta trebuie să fie cât mai simplă, la fel şi viața pe care o duceți. Bucurați-vă când mâncați. Nu vă aşezați niciodată la masă dacă sunteți furioşi sau supărați, fiindcă aceste stări măresc nivelul de aciditate din stomac, ceea ce poate neutraliza efortul digestiv al organismului şi crea acidoză. Fiți relaxați şi bucurați-vă când sunteți la masă. Mestecați bine mâncarea, fiindcă prima etapă a digestiei are loc în cavitatea bucală. Încercați să nu beți lichide în timpul mesei, fiindcă acest lucru nu face decât să dilueze sau să neutralizeze enzimele digestive.

DOUĂ SECRETE IMPORTANTE LEGATE DE COMBINAREA ALIMENTELOR

Nu amestecați proteine (acizi) cu carbohidrați (alcali)

La chimie am învățat că nu se pot combina enzime digestive acide cu enzime digestive alcaline, fiindcă, în mod normal, ele se vor neutraliza reciproc provocând oprirea digestiei corecte şi inițierea proceselor de fermentare şi putrefacție.

Digestia carbohidraților începe încă din cavitatea bucală, cu participarea amilazei, ptialinei şi altor enzime digestive de natură alcalină. Alimentele de tip proteic, categorie în care intră carnea şi nucile, intră în procesul digestiv în partea inferioară a stomacului, cu eliberare de HCl (acid clorhidric) şi, în continuare, de pepsină. Ambele substanțe sunt de natură acidă.

Dacă un amidon predominant se combină în stomac cu o proteină predominantă, cele două elemente se ciocnesc. Balonarea şi senzația de sațietate care intervine imediat după masă dovedesc acest lucru. Zahărul intrat în fermentație produce alcool. Acest alcool fie va stimula, fie va reduce nivelul energetic, provocând hiperaciditate, congestionarea mucoasei, intoxicare cu proteine şi inflamarea țesuturilor. Țesuturile hepatice, pancreatice şi ale glandelor suprarenale sunt cel mai grav afectate. Diabeticii au cele mai mari probleme de reglare a nivelului glicemic dacă mănâncă în acest mod.

Disociați fructele sau pepenii de toate celelalte alimente

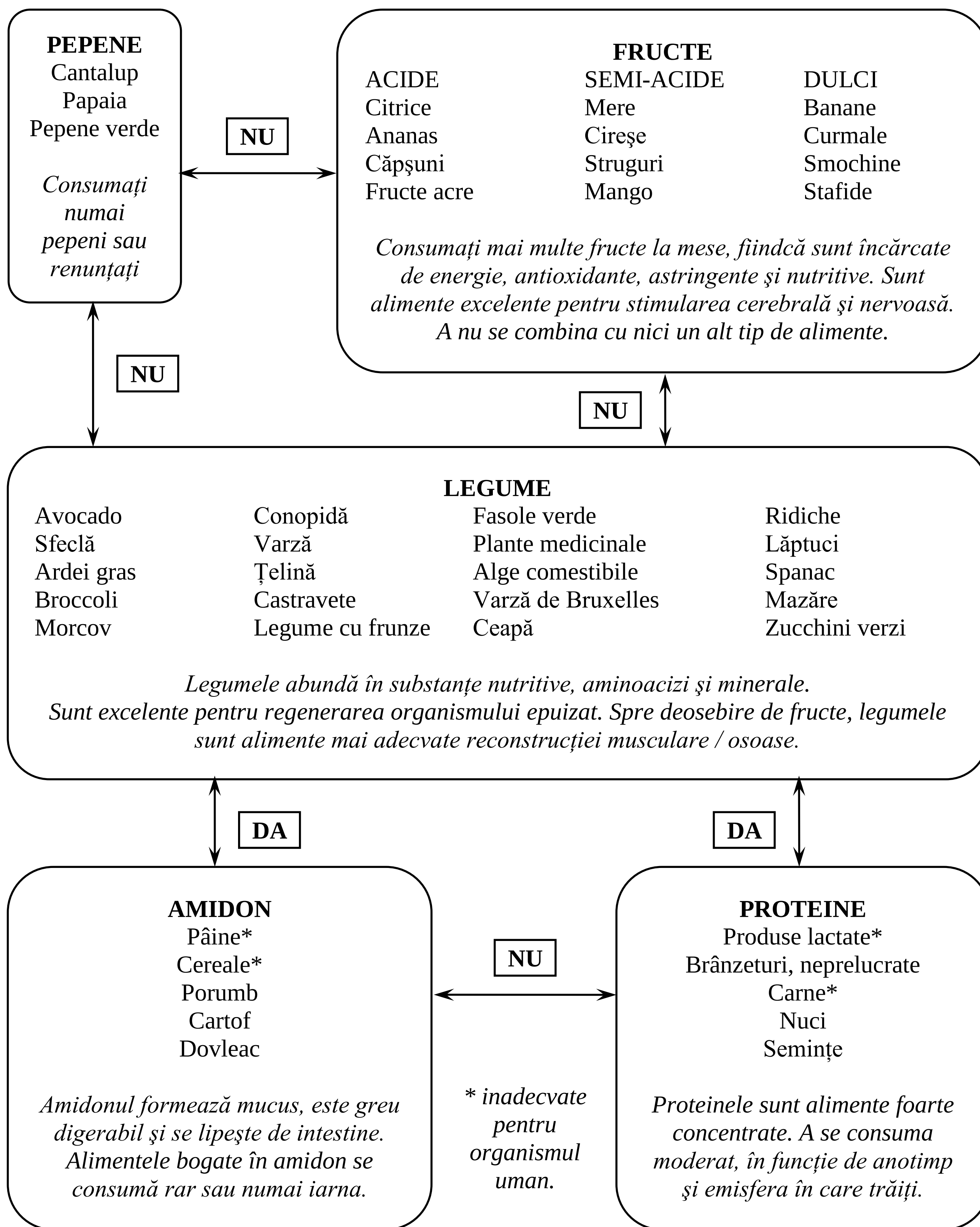
Fructele şi pepenii se digeră foarte repede. Dacă intră în combinație cu alimente care se digeră încet, zaharurile pe care le conțin vor rămâne în stomac. Rezultatul va fi fermentarea zahărului care nu a fost digerat şi producerea de alcool. Alcoolul provenind din fermentarea zahărului din alimente măreşte nivelul de alcool din sânge şi este responsabil de producerea unor catastrofe aeriene, accidente de maşină şi arestări de către autorități.

Obişnuiţi-vă să consumaţi la o masă numai fructe sau numai pepeni. Aceste produse naturale au o bogată încărcătură energetică şi excelente proprietăţi de purificare, elemente extrem de importante în cursul procesului de detoxificare.

Există numeroase alte concepte importante legate de alimentaţia asociativă corectă, dintre care amintim câteva: „Nu combinaţi două tipuri diferite de proteină la o masă” sau „anumite fructe pot fi asociate cu anumite proteine”. Tema este vastă, iar detaliile depăşesc scopul acestei cărţi. Pentru informaţii suplimentare, consultaţi cărţile recomandate anterior.

Cu cât vor fi mai simple mesele, cu atât va fi mai eficient procesul digestiv. Cu cât sunt mai uşor de descompus de către organism alimentele pe care le consumaţi, cu atât se va încărca organismul cu mai multă energie. Următorul tabel conţine o prezentare a combinaţiilor corecte (şi incorecte) de alimente.

Combinații de alimente simple



MODULUL 7.4 – Meniurile Miraculoase de Detoxificare

După treizeci de ani de observații clinice şi practică personală, am elaborat o serie de programe dietetice pe care le-am denumit „Dieta Detox miraculoasă”, fiindcă, prin intermediul acestei metode, am asistat la vindecarea şi reconstrucția țesutului a milioane de persoane. Le mai numesc „Dieta Curcubeul lui Dumnezeu”, fiindcă fructele şi legumele din care se compune ne oferă o vastă paletă cromatică. Fiecare aliment, împreună cu culorile sale, intervin activ asupra organismului, hrănindu-l, energizându-l şi vindecându-l, prin modalitățile sale specifice. Fructele hrănesc organismul la nivel cerebral şi nervos, în timp ce legumele hrănesc sistemele muscular şi osos. Nucile şi semințele constituie hrană structurală.

Cu cât omul consumă mai mult hrană naturală, în stare crudă, fără a o prepara sau prelucra, cu atât va fi mai mare nivelul de vitalitate pe care îl transferă asupra organismului. Puneți la încercare autodisciplina. Străduiți-vă să adoptați un program nutritiv compus în totalitate din alimente naturale, crude, cu alte cuvinte, încercați să nu preparați alimentele. Veți simți imediat diferența şi veți atinge un nivel de vitalitate debordant. Omul ar trebui să încerce să adopte dieta formată din 80% alimente crude şi 20% mâncare gătită.

Iată câteva aspecte pe care trebuie să le rețineți înainte de a începe procesul:

1. Nu recomand consumul nici unui fel de preparate din carne, din cauza factorilor extrem de toxici şi de acizi pe care îi conține carnea. În loc să inducă regenerarea organismului, preparatele din carne provoacă boală. Dacă totuşi țineți să mâncați carne, ar trebui să o faceți de cel mult trei ori pe săptămână şi numai la masa de prânz. Acest lucru va permite procesului digestiv – care este de natură acidă – să se producă eficient. Unii susțin că după ora 14:00, organismul nu mai poate produce acid clorhidric. În ceea ce mă priveşte, nu am cunoştință de existența vreunei dovezi ştiințifice în sprijinul acestei teorii. Cu toate acestea, dacă masa de seară este uşoară şi predominat alcalină, atunci efectul produs asupra organismului va fi o mai mare încărcare energetică, un somn mai bun şi un potențial mai mare de vindecare.

2. Nu asociați niciodată în cursul meselor carnea şi alimentele bogate în amidon. Dacă, după masă, vă satisface senzația de sațietate, vă sfătuiesc să înlocuiți carnea cu un cartof copt. Îl puteți asocia cu unt natural sau ulei de măsline natural, însă în nici un caz cu sare, smântână sau brânză. Cartofii dulci copți sunt de preferat cartofilor obişnuiți.

3. Dacă totuşi simțiți nevoia de mâncare caldă, vă sugerez o cană sau un bol cu supă de legume, preparată în casă (fără roşii), legume înăbuşite sau legume fripte fără grăsime, pe care le puteți combina cu o salată (vezi secțiunea de rețete de la finalul acestui capitol, care conține sugestii referitoare la diverse supe care pot fi preparate acasă).

4. Solicitați la magazin numai fructe şi legume organice, naturale, coapte până la maturitate şi care nu au fost tratate chimic sau iradiate. Nu trebuie să acceptăm să fie distrusă hrana care ne menține în viață, altfel vom muri. Într-o lume în care cancerul va invada curând fiecare individ, este momentul ca fiecare dintre noi să ia atitudine şi să îşi asume răspunderea pentru propria sănătate. Nimeni nu o va face în locul nostru.

5. În primele două sau trei luni ale programului de detoxificare, accentul ar trebui să cadă pe alimentele cu conținut proteinic scăzut, aşa-numitele alimente „fără proteine”. Cu alte cuvinte, ar trebui evitat consumul de preparate din carne, de fasole şi nuci. Fireşte, nucile reprezintă cea mai bună sursă de aminoacizi şi pe acestea le-aş alege dacă aş simți nevoia de proteine.

PAS CU PAS, PÂNĂ LA CINCI ZILE

Luați-o treptat, câte o zi. În prima zi, propuneți-vă să mâncați numai fructe şi legume crude. A doua zi, încercați să repetați acest meniu. Încercați să mâncați şi în zilele următoare numai fructe

şi legume crude, nepreparate la foc, până când veți reuşi să consumați acest regim timp de **cinci zile consecutiv**. Faceți diferența între hrana crudă şi cea gătită. Este o diferență ca de la cer la pământ.

În unele zile, veți simți nevoia să mâncați numai fructe. Este perfect. Dintre toate alimentele, fructele au cea mai mare putere de curățare. Extraordinara lor încărcătură energetică face din fructe alimente cu proprietăți inegalabile pentru sistemul cerebral şi nervos.

O altă metodă de succes pe care am descoperit-o este aceea de a mânca alimente crude de luni până vineri. Apoi, sâmbătă şi duminică, dacă simțiți nevoia, puteți găti orez cu legume etc. Repetați acest ciclu, ştiind că o faceți pentru propria sănătate. Organismului îi plac regimurile ciclice. Organismului îi place obişnuința. Adevărul este că organismul este dependent de rutină şi funcționează mai bine în acest fel.

Cu timpul, veți putea include în program şi postul. Acest lucru va accelera procesul de detoxificare. Acordați postului o şansă. Cu cât veți rezista mai mult, cu atât mai solidă va fi însănătoşirea. Reconstruiți organismul, schimbând obiceiurile alimentare.

În cadrul programului nostru, intitulat „Cum să te însănătoşeşti", am elaborat acest meniu în scopul simplificării procesului şi obținerii unei eficiente maxime. Bucurați-vă de sentimentul de curățenie şi de vitalitate pe care v-o oferă hrana în stare crudă. Nu veți regreta niciodată această călătorie, la capătul căreia veți regăsi vibrațiile pozitive, longevitatea şi spiritualitatea.

CÂT DE MULT PUTEM MÂNCA ŞI CÂT DE DES?

Una din întrebările care i-au preocupat întotdeauna pe om este următoarea: „Cât de mult şi cât de des ar trebui să mănânce un individ?" Părerea mea este că **la o masă ar trebui să consumăm doar unul până la, cei mult, trei tipuri diferite de alimente, că putem mânca atât de des cât dorim, cu condiția să mâncăm numai când ne este foame**. În societatea contemporană, sunt recunoscute doar trei mese zilnice: micul dejun, masa de prânz şi cina. Acesta este motivul pentru care avem tendința de a mânca exagerat la o masă şi de a combina o mulțime de tipuri diferite de alimente. În acest fel, nu facem decât să suprasolicităm tractul gastrointestinal şi organele digestive, provocând digestie incorectă şi malabsorbția substanțelor nutritive. În acest fel, omenirea „trăieşte" în prezent de pe urma fermentării şi a putrefacției produşilor secundari.

Nu aveți bani? Transformați hrana în medicament

Lipsa banilor este una dintre problemele frecvente cu care se confruntă majoritatea oamenilor. Soluția pe care o pot oferi la această problemă este una simplă: „De mâncat, omul trebuie să mănânce." Numai că ceea ce mâncăm are o influență uriaşă asupra sănătății noastre. În loc să cumpărați carne, care poate fi scumpă, cheltuiți aceeaşi sumă de bani pe fructe şi legume. Obiectivele şi prioritățile pe care vi le-ați propus trebuie să fie legate întotdeauna de sănătate.

Boala poate fi cu mult mai scumpă decât menținerea sănătății. Un exemplu în acest sens este cazul unui tânăr bolnav de cancer la stomac, care s-a prezentat la mine, la un consult. Medicii de la un centru pentru tratarea cancerului din Tampa, Florida, diagnosticaseră recent că suferă de această boală. Oncologii de la acest centru îi spuseseră că trebuiau extirpate două treimi din stomac. Urma să fie supus şi chimioterapiei, cred că şi radioterapiei. Costul total al tratamentului urma să ajungă la 100 000 $, după care medicii îi acordau o şansă de supraviețuire de 25%. Numai diagnosticarea şi raportul medical au costat 5000 $. Mie mi-au trebuit cincizeci şi nouă de zile pentru a-l vindeca de cancerul la stomac, iar costul tratamentului a fost de 1 800 $. Aşadar, dacă mai credeți că sănătatea naturală este costisitoare, mai gândiți-vă încă o dată.

În loc să cumpărați mâncare fiindcă vă este poftă, mai bine cumpărați mâncare pentru sănătate. Folosiți banii de coşniță care v-au rămas pentru a cumpăra plante medicinale de calitate şi câteva remedii medicinale eficiente, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele de menținere a sănătății. Boala vă poate sărăci, în timp ce sănătatea vă face mai bogați.

MODULUL 7.5 – Meniul Detox pentru Vitalitate

Acest meniu a fost elaborat pentru **o perioadă de patru săptămâni de tranziție de la alimentația puternic toxică la cea pură, alcalină, care va conduce la detoxificarea şi regenerarea organismului**. Fiindcă acest meniu este destinat începătorilor şi „consumatorilor sociali”, adică celor care mănâncă enorm, nu este nevoie să folosiți legumele gătite şi alternativele dietetice pe bază de cereale la care se referă. În schimb, celor care doresc să se angajeze mai dinamic în acest proces, încă de la bun început sau celor care sunt în grija unor practicieni profesionişti, specializați în îngrijirea afecțiunilor medicale cu nevoi speciale, printre care se numără cancerul, scleroza în plăci, boala Parkinson, leziuni ale coloanei vertebrale, boala Alzheimer etc., acest meniu poate oricând înlocuit cu o dietă formată din fructe şi legume crude, la alegere (vezi „Meniul pentru Curajoşi”). Nu uitați că aveți libertatea de a vă modela viața, exact aşa cum vreți. Perfect! Şi acum să ne distrăm şi să vedem ce putem mânca!

OFERTA ZILEI

Pentru o mai bună detoxificare şi regenerare, puteți înlocui oricând acest meniu cu o dietă formată exclusiv din fructe şi/sau legume crude.

Mic dejun

Alegeți numai un meniu.
1. Orice fruct
2. Pepene

Alegeți un singur soi de fructe sau orice combinație de fructe sau de varietăți de pepene, după bunul-plac. La meniul compus din fructe puteți adăuga fructe uscate sau nucă de cocos.

Suc de consumat între mese

Beți un pahar de 250-300 g de suc proaspăt, preparat din fructe sau legume zemoase.

Prânz

Alegeți numai un meniu.
1. O salată mare cu**:
  Legume, crude sau fierte la abur
  Supă de legume, crude sau fierte în abur, fără roşii
  Legume fripte în abur, fără grăsime
2. Fructe
3. Pepene

Suc de consumat între mese

Beți un pahar de 250-300 g de suc proaspăt din fructe sau legume zemoase.

Cină

Alegeți numai un meniu.
1. O salată mare cu**:
  Legume, crude sau fripte în abur, fără grăsime
  Supă de legume, crude sau fierte în abur, fără roşii
  Legume fripte în abur fără grăsime
2. Fructe

3. Pepene

Gustări

Gustările dintre mese vor consta din fructe proaspete, fructe uscate şi suc preparat numai din fructe sau numai din legume.

** Nu este recomandabilă asocierea alimentelor cu amidon şi a celor cu proteine la aceeaşi masă. Alegeți fie alimente cu amidon, fie alimente cu proteine.

MODULUL 7.6 – Meniul Detox pentru Curajoşi

Acest meniu se adresează tuturor persoanelor ferm hotărâte să redobândesc ă sănătatea şi vitalitatea dinamică, autentică. Acest meniu ar trebui urmat şi de cei care suferă de diverse boli sau afecțiuni cronice şi, mai ales, degenerative, ca de pildă cancerul, diabetul, scleroza multiplă, boala Parkinson, leziuni ale coloanei vertebrale sau boala Lou Gehrig.

Încercați, pe cât posibil, să procurați numai alimente organice. Dacă nu aveți posibilitatea s-o faceți, nu uitați că trebuie să spălați foarte bine şi insistent aceste produse! Turnați două capace pline de peroxid de hidrogen şi sucul proaspăt a două lămâi într-o chiuvetă umplută cu apă. Puteți adăuga şi un vârf de sare. Lăsați la înmuiat legumele şi fructele timp de aproximativ cinci minute, apoi clătiți-le bine. Dacă doriți, le puteți curăța folosind o perie din material vegetal.

Relaxați-vă şi bucurați-vă când sunteți la masă. Încercați să nu beți lichide în timpul mesei. Mesele trebuie să fie cât mai simple şi mai plăcute.

OFERTA ZILEI

Mic dejun

Alegeți numai un meniu.
1. Orice fruct
2. Pepene

Alegeți un singur soi de fructe sau orice combinație de fructe sau de varietăți de pepene, după bunul-plac. La meniul compus din fructe puteți adăuga fructe uscate sau nucă de cocos.

Suc de consumat între mese

Vezi sucuri recomandate.

Prânz

Alegeți numai un meniu.
1. O salată mare
2. Fructe
3. Pepene

Salata poate fi preparată din orice legume în stare crudă (vezi şi alte sugestii referitoare la prepararea salatelor, la secțiunea despre rețete, de la modulul 7.9).

Suc de consumat între mese

Vezi sucuri recomandate.

Cină

Alegeți numai un meniu.
1. O salată mare
2. Fructe
3. Pepene

Salata poate fi preparată din orice legume în stare crudă (vezi şi alte sugestii referitoare la prepararea salatelor, la secțiunea despre rețete, de la modulul 7.9).

Gustări

Gustările dintre mese vor consta din fructe proaspete, fructe uscate şi suc numai din fructe sau numai din legume.

Sucuri recomandate

Sucuri din legume:
Morcovi, spanac, pătrunjel, frunze de păpădie (vezi modulul 7.7 pentru alte sugestii privind combinațiile de fructe pentru suc).

Sucuri din fructe:
Struguri, mere, pere, portocale sau lămâi proaspăt stoarse. Nu recomand sucurile conservate de ananas, merişor sau prune.

MODULUL 7.7 – Sucuri din Fructe şi Legume Crude

Alimentele cu cel mai ridicat potențial de energie electrică şi cea mai mare încărcătură nutritivă de pe planetă sunt fructele, legumele, plantele medicinale, algele, nucile şi semințele proaspete, în stare crudă. Acestea sunt alimentele cele mai adecvate pentru organismul uman. Este esențial ca dieta să fie formată, în proporție de 80%, din fructe şi legume proaspete, pârguite şi în stare crudă. Aceste produse naturale sunt purtătoare ale forței vitale. Ele sunt încărcate de energie, enzime, vitamine, minerale (săruri tisulare), aminoacizi, antioxidanți, zaharuri simple, apă, electricitate şi multe altele. Cu toate acestea, deoarece oamenii aparțin speciei frugivorelor, fructele şi nucile sunt cele mai adecvate pentru consumul alimentar. Rețineți: tractul gastrointestinal al omului este de douăsprezece ori mai lung decât coloana vertebrală, în timp ce tractul gastrointestinal al erbivorelor este de treizeci de ori mai lung decât coloana lor vertebrală. De asemenea, erbivorele au stomacul format din mai multe camere, deoarece fibrele vegetale sunt mult mai greu de descompus decât fibrele din fructe.

Fibra din fructe este cea mai uşor digerabilă de tractul gastrointestinal uman, ceea ce menține pereții intestinali în stare de curățenie. Deoarece încărcătura energetică a fructelor este cu mult superioară celei din legume, puterea de susținere a sistemului nervos este mult mai mare. De asemenea, fibra fructelor are capacitatea de a amplifica peristaltismul intestinal. Pe de altă parte, legumele au un conținut mai mare de minerale, clorofilă şi aminoacizi, o combinație excepțională în reconstrucția unui organism epuizat. Ați observat probabil că, cu mult înainte de a accepta legumele, copiii mănâncă fructe.

Până în prezent, practic fiecare om din societatea noastră a auzit vorbindu-se, despre sucuri proaspete din legume sau din fructe sau le-a gustat. Această situație se datorează lui Norman W. Walker, Paul Bragg, Herbert M. Shelten, Bernard Jensen şi „Omului-suc”, pentru a aminti câțiva dintre pionierii şi susținătorii consumului de sucuri pentru menținerea sănătății.

Dacă organismul este slăbit sau epuizat, cu precădere la nivelul tractului digestiv sau dacă *nu vreți* să introduceți în organism fibre greu digerabile, dar doriți să vă hrăniți bine, regimul constând din sucuri este soluția ideală. Sucurile transportă fibrele în exteriorul organismului, lăsând în interior substanțele nutritive în formă lichidă, efect care îi conferă forță vitală în formă

concentrată. Dacă puteți mânca numai un morcov întreg, de băut, puteți bea sucul preparat din cinci sau şase morcovi proaspeți. Este evidentă importanța pe care o are sucul de morcovi în tratarea cancerului, leziunilor sau a oricăror altor maladii sau stări de epuizare.

Dacă sunteți sănătos, consumând suc proaspăt din fructe crude, veți fortifica şi mai mult organismul. Este important să înțelegeți că sucurile naturale din fructe şi legume crude sunt esențiale pentru menținerea intestinelor în stare optimă de sănătate. Când cerealele rafinate, în combinație cu alte produse alimentare şi cărnuri preparate, au intrat în dieta standard a americanilor, incidența cancerului intestinal a trecut de pe locul patru, pe locul întâi în Statele Unite. În prezent, cancerul intestinal este pe locul doi, fiind depăşit numai de frecvența cancerului pulmonar.

În urmă cu treizeci de ani, purtam o adevărată bătălie cu sistemul medical, susținând importanța fibrelor naturale. Obiecțiile medicilor se refereau la faptul că programul meu avea drept efect leziuni sau iritații de tipul gastritei, enteritei, colitei sau diverticulitei. Ei nu înțelegeau că principalul motiv al apariției acestor stări inflamatorii, inclusiv formarea de „săculeți" în intestine, era tocmai lipsa fibrelor naturale din organism. În prezent, medicii înțeleg cât de important este pentru oameni să consume fibre vegetale şi fibre provenite din fructe. Pe de altă parte, fibrele din cereale sunt mult prea dure pentru tractul gastrointestinal. Am învățat acest lucru pe propria noastră piele, după ce societatea noastră a exagerat cu consumul de tărâțe, în anii 1960 şi 1970.

Au fost lansate în circulație o multitudine de cărți despre sucuri din legume şi fructe. Dintre toate acestea, vă recomand lucrările *The Complete Book of Fresh Vegetables and Fruit Juices* de N.W. Walker, *Juicing* de Michael T. Murray şi *Juicing Therapy*, scrisă de bunul meu prieten, Bernard Jensen, medic de medicină generală. Nu vă complicați viața, însă încercați să explorați şi să vă bucurați de puterea excepțională a acestor sucuri naturale.

Recomand consumul zilnic a două până la patru pahare de 300 g de din legume şi fructe, asociat cu o dietă compusă din produse naturale crude. Cel mai potrivit moment pentru a consuma sucuri proaspete este imediat după ce au fost preparate. Cu toate acestea, în societatea actuală, când oamenii sunt atât de grăbiți şi ocupați, ei consideră că prepararea sucurilor este obositoare, din cauza timpului pe care îl ia curățarea aparatelor. De aceea, vă sugerez să preparați odată întreaga doză necesară pentru o zi, care poate fi păstrată la frigider într-un recipient din sticlă, însă nu mai mult de două zile.

Vă invit să consultați capitolul 6, modulele 6.7 şi 6.8, şi să revedeți însemnările referitoare la postul cu sucuri naturale; ele vă vor insufla mai mult curaj, prin faptul că prezintă avantajele excepționale pe care le aduc sucurile pentru organism. Rețineți calitățile excepționale ale acestor alimente în sensul stimulării activității cerebrale, nervoase şi endocrine. Ele sunt, în acelaşi timp, şi marii purificatori ai organismului. Sucurile din legume reconstruiesc structura organismului, în special țesutul conjunctiv, osos şi muscular.

„Izvor de Energie" – câteva sugestii referitoare la sucuri

Două dintre cele mai bune sucuri simple sunt cel din struguri şi cel din mere. Cele două furnizează organismului cantități însemnate de calciu, curățând concomitent ficatul şi rinichii şi hrănind sistemul nervos şi endocrin.

SUC DE STRUGURI

Preparați sucul folosind şi semințele şi codițele.

Efecte: opreşte dezvoltarea tumorilor; stimulează activitatea limfatică; elimină radicalii liberi; susține eliminarea toxicității din organism, inclusiv a celei produse de metale grele şi minerale. Fortifică sistemul cardiovascular.

SUC DE MERE

Efecte: fiind un suc cu conținut enzimatic bogat, susține astfel digestia; furnizează aminoacizi; elimină radicalii liberi; fortifică organismul.

SUCURI DIN COMBINAȚII DE LEGUME

Următoarele combinații de sucuri din legume constituie adevărate pachete fortifiante pentru ficat, rinichi şi glandele suprarenale. De asemenea, ele au un bogat conținut electrolitic, furnizând organismului inclusiv calciu, magneziu, potasiu şi sodiu. Aceste băuturi au un bogat conținut de clorofilă („sânge vegetal” sau „sânge verde”), care purifică sângele şi sistemul limfatic. Clorofila reprezintă unul dintre cei mai buni detoxificanți chimici şi de metale grele care se găsesc în natură.

• Morcovi + sfeclă + pătrunjel
• Morcovi + sfeclă + spanac
• Morcovi + muguri de lucernă + pătrunjel
• Morcovi + spanac + țelină + pătrunjel
• Iarbă de grâu + muguri de lucernă
• Sucurile din varză şi crucifere sunt extrem de benefice în afecțiunile cancerigene.

Organismul trece ciclic prin perioade în care tânjeşte numai după fructe şi sucuri din fructe. Apoi, el va trece prin perioade în care simte nevoia numai de legume şi sucuri din legume. Ascultați mesajele pe care vi le transmite organismul şi dați-le curs, fiindcă organismul ştie cel mai bine ce face şi de ce are nevoie. Una din cele mai mari greşeli pe care o comite omul este că nesocoteşte semnalele pe care i le transmite organismul. Oamenii nu-l ascultă pe Dumnezeu şi nici glasul propriului corp. Considerăm că gândurile şi emoțiile sunt cele care ne controlează. Cu toate acestea, gândurile şi emoțiile nu sunt decât instrumente condiționate, cu ajutorul cărora ne putem făuri singuri destinul. Tradiția, sistemele sociale impuse despre bine şi rău, educația primită la şcoală şi altele de acest gen nu sunt decât forme de condiționare la nivel mental şi afectiv. Mai ales în prezent, când marile corporații şi asociații profesionale sunt interesate numai de obținerea profitului şi exercitarea controlului asupra societății, suntem îndoctrinați şi obligați să plătim pentru a cumpăra un stil de viață care ne otrăveşte. Descătuşați-vă şi reveniți la viața pe care ne-a oferit-o Dumnezeu, o existență plină de vitalitate şi încărcată de vibrații pozitive!

Prepararea şi consumarea sucurilor este o artă şi, până la un punct, chiar o ştiință. Citiți, învățați şi simplificați-vă viața! Bucurați-vă de plăcerea şi de toate beneficiile pe care le aduc aceste sucuri, capabile să refacă şi să purifice organismul. În scurt timp, veți descoperi că nu puteți trăi fără ele. Căutați un aparat de preparat sucuri care este uşor de curățat (de tipul mărcii Champion®) şi începeți să beți sucuri chiar acum.

MODULUL 7.8 – Leguminoasele şi Grânele: Bune sau Rele?

Leguminoasele şi grânele sunt alimente stagnante (inactive). Inhibitorii enzimatici blochează procesul germinativ prin blocarea acțiunii enzimatice, care permite stocarea lor pe termen lung, fără degradarea proprietăților specifice. Deşi toate soiurile de leguminoase sunt bogate în proteine, iar grânele, în amidon, ambele formează acizi şi sunt greu de digerat. Am susținut permanent că aceste alimente solicită organismului un consum mai mare de energie pentru digestie, asimilare şi excretare, prin comparație cu energia pe care i-o pot conferi. Cu alte cuvinte sau într-o analiză finală, ele privează organismul de aportul de energie.

De ce hrănim atunci vitele şi porcii cu aceste produse? Fiindcă vrem să-i îngrăşăm. Aceste alimente vor avea un efect similar şi asupra organismului uman. Leguminoasele şi grânele uscate, de toate soiurile, sunt extrem de concentrate, prelungind timpul de digestie şi îngreunând procesul digestiv. Este posibil ca inhibitorii enzimatici să afecteze acțiunea enzimelor din organism.

Dacă vă doriți cu adevărat să dobândiți adevărata vitalitate şi regenerare a organismului, evitați leguminoasele şi grânele neîncolțite. Dacă totuşi doriți să consumați leguminoase şi grâne, este recomandabil să o faceți doar în anotimpul rece şi niciodată asociindu-le în cadrul aceleiaşi mese, fiindcă ar însemna să combinați proteine şi amidon la o singură masă. Combinarea lor va irita şi mai mult organismul, datorită proceselor de fermentare şi putrefacție (vezi „Combinarea corectă a alimentelor”, din modulul 7.3). Animalele sălbatice nu mănâncă niciodată o asemenea hrană. Dacă

ar face-o, s-ar transforma în animale mai leneşe şi mai vulnerabile, devenind o pradă uşoară pentru animalele mai robuste.

Sănătate înseamnă energie, iar energia îşi are originea în viaţă, şi nu în moarte. Pe măsură ce veţi consuma alimente „vii”, veţi constata, din sursă directă, efectele pe care le au leguminoasele şi grânele asupra nivelului energetic şi agilităţii. Trebuie să căutăm dincolo de limitările impuse şi de ideile referitoare la nutriţie, care ne-au fost inoculate prin educaţie sau de spaţiul cultural căruia îi aparţinem, fiindcă numai astfel vom descoperi vasta gamă de produse nutritive pe care ni le pune la dispoziţie natura.

Clima are un puternic impact asupra oamenilor, în special în zonele nordice, unde există diferenţe mari de temperatură între anotimpuri. În timpul verii, care este mai acidă, organismul uman are nevoie de alimente preponderent alcaline. Totuşi, în timpul iernii, care este alcalină, oamenii simt nevoia de alimente mai acide, de tipul leguminoaselor şi grânelor. Este vorba, în acest caz, de un proces natural. În ciuda evidenţei, este recomandabil să limităm la minimum consumul alimentelor de acest tip. Nu uitaţi, cu cât sunt mai sănătoase glandele din organism, cu atât acesta va fi mai apt să îşi regleze pe cale naturală temperatura internă optimă.

Un exemplu de factor care contribuie la reglarea temperaturii corporale poate fi observat în cazul funcţionării glandei tiroide. Cum tiroida reglează metabolismul, temperatura organismului va fi serios afectată dacă ţesuturile acestei glande sunt slăbite. Deşi, prin natura lor, leguminoasele şi grânele fac să crească temperatura, dacă sunt folosite pe termen lung, ele pot duce la slăbirea tiroidei, fapt care va avea un efect contrar celui de încălzire, provocând răcirea organismului şi senzaţia permanentă de frig, în special la nivelul membrelor.

Puneţi la încolţit pentru viaţă

În urma procesului de încolţire a leguminoaselor şi a grânelor se eliberează „forţa vitală” – enzimele – pe care o conţin. Conţinutul lor nutritiv devine mai echilibrat şi mult mai uşor de utilizat de către organism. Ele se îmbogăţesc cu clorofilă. Clorofila a fost supranumită „sângele verde”, datorită compoziţiei sale, asemănătoare cu cea a sângelui uman. Nu numai că dă energie organismului, dar acţionează şi ca antioxidant, îndepărtând astfel metalele toxice şi acumulările de mucus din organism. Vă recomand să citiţi cărţile: *Love Your Body* şi *Survival into the 21st Century* semnate de Viktoras Kulvinskas şi *Sprouts* de Kathleen O’Bannon.

MITUL CONSUMULUI DE SOIA

Aşa cum se întâmplă cu orice aspect legat de viaţă, ar trebui să verificăm şi să punem sub semnul îndoielii adevărul care se ascunde în spatele propagandei referitoare la nutriţie şi la sănătate, de care abundă presa. Dacă veţi învăţa care sunt aspectele esenţiale ale sănătăţii, aşa cum sunt stabilite în această carte, veţi fi mult mai bine pregătiţi să recunoaşteţi adevărul şi să îl separaţi de minciună. Folosiţi datele şi adevărurile prezentate în această carte ca un cadru de lucru.

Întrebaţi-vă şi încercaţi să înţelegeţi cine ar putea beneficia de pe urma informaţiilor pe care vi le furnizează diverse medii. „Moda consumului de soia”, larg răspândită în prezent, este unul din domeniile care merită, în mod cert, întreaga noastră atenţie. Pentru a înţelege cine se află în spatele acestui fenomen, pe care eu îl consider un basm cu implicaţii teribile şi bine calculat, vă propun să analizăm câteva aspecte obiective referitoare la soia.

Proprietăţile boabelor crude de soia

- Creează aciditate
- Conţin concentraţii extrem de ridicate de acid fitic (blochează asimilarea mineralelor, în special a zincului)
- Abundă în inhibitori enzimatici
- Sunt foarte greu digerabile

• Sunt modificate genetic în proporţie de 85% (o altă denumire comună este şi Round-Up Ready Soia Beans®); ADN-ul şi structura lor celulară sunt combinate cu erbicide şi bacterii pentru a induce rezistenţa la aceşti factori, în vederea sporirii recoltelor

• Au conţinut ridicat de hemaglutină – compus care stimulează formarea cheagurilor

• Sunt alergene

• Au conţinut foarte ridicat de aluminiu (extrem de toxic pentru ţesutul cerebral şi nervos)

Aspecte referitoare la prepararea şi prelucrarea boabelor de soia

• Peste 80% dintre uleiurile şi grăsimile folosite în S.U.A. provin din prelucrarea boabelor de soia

• Peste 80% din margarina produsă în S.U.A. provine din boabele de soia

• Soia, ca majoritatea leguminoaselor, conţine inhibitori enzimatici şi are concentraţii ridicate de acid fitic. Boabele de soia trebuie prelucrate temperaturi ridicate pentru a descompune aceşti agenţi de blocare a metabolismului.

Procese de bază prin care se obţin uleiul de soia şi proteina de soia

1. GĂTIT – încălzire la temperaturi cuprinse între 107-121 °C, care:

• Distruge substanţele nutritive

• Formează legături între proteine şi minerale

• Formează legături între proteine, lipide şi amidon

• Provoacă formarea radicalilor liberi

• Creează acizi trans-graşi (care sunt acizi de întărire şi de obstrucţie, adică factori mutageni pentru ADN)

• Încurajează râncezirea (alterarea) (toxică pentru acţiunea bacteriană necesară în organism)

• Generează aciditate extrem de mare

• Posibil promovează formarea de acrilamide (compuşi cancerigeni)

2. PRESARE – presarea la rece sau extracţia solvenţilor implică:

• Expunerea la lumină şi aer, ceea ce provoacă formarea radicalilor liberi, prin oxidare

• Râncezire, care va provoca descompunerea ulterioară (majoritatea uleiurilor sunt ambalate în recipiente transparente, care permit continuarea procesului)

• Presarea la rece numai după gătit

• Metoda extracţiei solvenţilor, favorizează crearea unei multitudini de compuşi toxici şi cancerigeni, lisinealina fiind un cancerigen major

• Extracţia cu solvenţi, care necesită utilizarea de: săpunuri alcaline, hexan (folosit în distilarea petrolului), acid fosforic şi hidroxid de sodiu (ingredient principal pentru Drano = gel foarte eficient pentru desfundat conductele de scurgere a apei menajere)

3. HIDROGENARE – un proces de încălzire a uleiului la temperaturi de peste 200 °C, pentru introducerea forţată a hidrogenului (în prezenţa unui catalizator metalic) în ulei, timp de peste cinci ore

• Nu numai că „omoară eficient” substanţa nutritivă, însă o transformă literalmente într-o substanţă „moartă şi toxică”

După cum se poate constata din succinta prezentare anterioară, soia nu este un aliment, ci o toxină, cu atât mai mult în urma preparării sau prelucrării sale. Dacă are cumva vreo proprietate estrogenă, atunci aceasta va completa efectele sale secundare distructive, mai ales la cele peste 80% dintre femei care prezintă niveluri dominante de estrogen.

Soia nu este un aliment sănătos, ci vlăstarul unor mega-corporaţii industriale care utilizează tehnologie biochimică. Ea a fost elaborată de gândirea unor indivizi care pozează în producători de produse alimentare. Este ruşinos că firmele pun banii pe primul plan, în timp ce Dumnezeu şi viaţa oamenilor sunt pe ultimul plan.

Peste 60% dintre produsele alimentare fabricate în Statele Unite conțin soia, într-o concentrație mai mică sau mai mare: de la substanțe de aromare naturale, sortimente de maioneză vegetală, proteine hidrolitice, proteine vegetale structurate şi ulei de soia, până la proteine din soia.

Mulți oameni consumă soia într-o formă sau alta: pudră de soia, lapte de soia, batoane din soia, batoane pentru sănătate, ba există chiar şi mâncare cu soia pentru sugari. Produsele din soia ating o cifră de afaceri anuală de aproximativ 100 miliarde de dolari. Ce înțelegeți din faptul că, de la pâinea albă încoace, soia este prezentată ca fiind cel mai revoluționar produs alimentar?

Rețineți: dacă vi se propune altceva decât fructe, legume, semințe sau nuci, înseamnă că nu aveți nevoie de acel aliment şi că probabil el este toxic pentru organism.

NOTĂ: O excelentă pagină de Internet pe care o puteți vizita pentru orice informații suplimentare pe această temă şi multe alte lucruri interesante este: www.thedoctorwithin.com

MODULUL 7.9 – Câteva Rețete Care vă Redau Bucuria de a Trăi

Această colecție de rețete pentru hrană preparată sau în stare crudă vă oferă câteva sugestii referitoare la numeroasele feluri de mâncare simple şi uşor de preparat. Combinațiile de salate, supe, feluri gătite la abur sau prin coacere pe plită sunt practic nelimitate. Puteți pregăti practic orice combinații de feluri de mâncare din fructe sau legume, astfel încât ele să vă satisfacă gusturile. Păstrați simplitatea! Sosurile şi cremele groase şi grele au fost create pentru a masca gustul mort al hranei gătite. Bucurați-vă de curcubeul culorilor, energiilor, mirosurilor şi gusturilor pe care le oferă alimentele naturale. Aceste produse alimentare au fost create de natură special pentru specia din care facem parte.

MENIU DIN CRUDITĂȚI

Salata maestrului

Combinați oricare sau toate din următoarele legume şi fructe:

– Lăptuci (salată verde), Pere, Spanac, Castraveți, Măsline, Ardei gras (de orice culoare), Roşii, Ceapă, Sparanghel, Avocado, Varză (roşie sau albă), Fasole verde, Morcovi, Porumb dulce, Orice legume cu frunze de culoare verde închis

Puteți prepara o salată naturală ca un adevărat curcubeu de culori, care să vă bucure văzul. Folosiți sos numai în cantități foarte mici. (Vezi rețeta pentru sosuri naturale din această secțiune.) Celor care simt nevoia să adauge ulei, le recomand să folosească numai ulei de măsline, de nucă de cocos sau din semințe de struguri, organic, crud. Bucurați-vă de parfumul natural al legumelor.

Condimente

2 căni cu porumb dulce, proaspăt
¼ cană cu ceapă tocată
¼ cană cu ardei gras, roşu, tocat

Amestecați ingredientele. Dacă doriți să obțineți o consistență cremoasă, turnați ingredientele într-un mixer şi amestecați-le până când veți obține consistența dorită.

Sos natural

Avocado, Usturoi, Castraveți
Ulei de măsline (opțional)
Ardei gras (de orice culoare)
Ceapă dulce
Oțet de mere

Turnați ingredientele într-un mixer şi amestecați până la formarea unui semilichid. Turnați peste salată.

Guacamola

2 căni cu avocado fără coajă tăiat în cuburi
4 fire de ceapă verde tocată
suc de lămâie proaspăt (1/2 de lămâie)
½ cană cu roşii
¼ cană cu ardei gras tăiat felii (opțional)

Tăiați mărunt sau zdrobiți ingredientele până la obținerea consistenței dorite, apoi amestecați-le.

Sandviş cu legume

Salată verde (sau orice frunze de culoare verde închis)
Măsline negre
Varză
Roşii
Avocado*
Ceapă dulce
Murături
Ardei gras (de orice culoare)
Castraveți
Pâine, complet naturală, din cereale germinate sau pâine din mei**

* Puteți zdrobi şi freca avocado ca pe maioneză. Puteți întinde o parte din sosul de salată şi pe sandviş.

** Recomandăm pâinea din mei, fiindcă este mai alcalină pentru organism, în timp ce toate celelalte cereale generează aciditate.

Salată curcubeu din fructe

Bolurile cu fructe sunt delicioase şi preferate la orice vârstă. Totuşi, anumite fructe nu fac combinații tocmai fericite. În general, fructele de tip acid, ca portocalele şi ananasul, nu se combină bine cu fructele mai dulci, ca bananele. Iată câteva sugestii referitoare la modul în care pot fi combinate fructele în salate. Folosiți-vă creativitatea!

Banane, piersici
Banane, afine
Banane, căpşuni
Banane, mango
Banane, mere, căpşuni, struguri
Banane, afine, mere, struguri
Banane, căpşuni, mere
Banane, mere, struguri

Pepene

Rețineți: „fie mâncați numai pepene, fie nu mâncați deloc aşa ceva”. Toate soiurile de pepene sunt acceptate: Pepene verde, Cantalup, Pepene galben, Papaia.

Lapte de migdale

1 cană cu migdale crude
½ cană cu sirop de arțar
3 ½ – 4 căni cu apă distilată
½ linguriță de esență de migdale (sau esență de vanilie)
Pentru versiunea indiană, mai parfumată, adăugați următoarele ingrediente:
¼ linguriță de cardamom
¼ linguriță de nucşoară
½ linguriță de scorțişoară

Puneți toate ingredientele într-un mixer şi amestecați-le la viteză mare, timp trei minute. Pentru ca amestecul să fie mai fin, treceți-l printr-o strecurătoare în care ați pus o pânză de tifon.

Laptele de migdale este un aliment proteic şi nu trebuie combinat cu produse care conțin amidon. Dacă doriți să amestecați amidon în compoziție, folosiți lapte de orez.

Înghețată de banane

4-6 banane
1 – 1 ½ cană cu suc de mere
1 linguriță de vanilie
½ cană cu migdale crude

Pentru prepararea oricărui desert înghețat sunt necesare fructe înghețate şi suc proaspăt din fructe. Sunt preferabile sucul şi fructele proaspete, organice, dar se poate folosi şi suc organic, îmbuteliat în recipiente din sticlă.

Se curăță de coajă 4-6 banane şi se lasă la congelat peste noapte, într-un săculeț închis ermetic. Se adaugă în mixer 1 – 1 ½ cană cu suc de mere şi 1 linguriță de vanilie. Se rup bananele congelate în bucăți şi se adaugă treptat în mixer, amestecând (doar câteva bucăți deodată), până la obținerea unei compoziții cu consistență cremoasă. Dacă doriți să obțineți o compoziție mai consistentă, puteți adăuga o cantitate mai mare de banane congelate sau puteți pune în mixer mai întâi ½ cană cu migdale crude care se mărunțesc ori se transformă în pudră, după care se adaugă sucul de mere, vanilia şi bananele congelate.

Bulgări din nucă de cocos / curmale

2 căni cu curmale
1 cană cu stafide
¼ cană cu nucă de cocos răzuită
1 cană cu nuci – pecan sau migdale (facultativ)

Se îndepărtează sâmburele dur al curmalelor. Curmalele şi stafidele se pun într-o maşină de tocat. Nucile se taie în bucăți de dimensiuni medii. Ingredientele se amestecă bine, apoi se formează bulgări. Se rulează în miez de nucă de cocos răzuită sau nuci măcinate fin. Se păstrează la frigider.

Banane congelate

Banane
Semințe de susan
Miere
Sos de roşcove (facultativ)

Se decojesc bananele şi se dau prin miere, apoi prin semințe de susan sau se presară praf de roşcove ori se scufundă în sos de roşcove. Bananele se aşează pe un platou, se acoperă şi se lasă la congelat.

Băuturi consistente

½ cană cu afine
2 banane
4 curmale
suc din struguri organici (proaspăt sau îmbuteliat în sticle)
gheață mărunțită (4-6 cuburi)

Se amestecă sucul, curmalele, gheața, bananele şi afinele într-un mixer, până la obținerea unei compoziții de consistența dorită. Se poate folosi orice suc de fructe sau combinație de fructe, după gust. Băuturile consistente din fructe sunt asemănătoare milkshake-ului, cu singura deosebire că acestea sunt mai sănătoase.

MENIURI GĂTITE

Supă de legume

Morcovi
Porumb dulce
Arpagic
Fasole verde (facultativ)
Mazăre
Usturoi (facultativ)
Conopidă
Cartofi (foarte puțin)

Pentru prepararea acestei supe delicioase se va folosi apă. Se pot folosi condimente naturale din plante, ca Herbamare® sau Spike®, care vor fi adăugate către sfârşit sau după ce supa este gata. Sunt întotdeauna preferabile condimente proaspete şi naturale. Nu se va folosi sare sau piper, deoarece acestea sunt puternic iritante şi încurajează formarea de mucus.

Supă de conopidă

2 căni cu conopidă tocată mărunt
3 căni cu apă distilată
1 ceapă dulce, mare
2 linguri cu ulei de măsline
½ cană cu ardei gras (roşu sau verde)

Ceapa se căleşte în ulei de măsline până devine sticloasă. Se lasă să dea în clocot apa cu conopida şi ardeiul şi se fierbe la foc mic timp de 10 minute. Se adaugă ceapa călită şi se amestecă. Se iau 2 căni cu supă şi se amestecă în blender. Se pun înapoi în oală, se amestecă şi... poftă bună!

Supă de morcovi / dovlecei

1 ceapă dulce, tocată mărunt
15 g dovlecei zdrobiți mărunt (decojiți, fără semințe)
10 morcovi tocați
4-5 căței de usturoi tocați mărunt
3-4 linguri cu ulei de măsline

1/3 legătură de pătrunjel tocat

Se căleşte ceapa în 2 linguri de ulei de măsline până devine sticloasă, apoi se ia de pe foc. Se pun în apă dovleceii şi morcovii (vasul trebuie acoperit) şi când amestecul dă în clocot, se lasă să fiarbă la foc mediu până când morcovii şi dovleceii se înmoaie puţin. Se adaugă ceapa călită. Se adaugă usturoiul şi pătrunjelul tocat şi se lasă la fiert încă 1 minut. Se ia de pe foc şi se serveşte.

Sote de legume

Broccoli
Conopidă
Ardei gras (orice culoare)
Ceapă
Sparanghel
Mazăre păstăi (facultativ)
Fasole verde (facultativ)

Legumele alese se aşează într-un vas din oţel inoxidabil, sub presiune, şi se lasă pe foc, timp de 5 până la 7 minute. Legumele astfel preparate la abur pot fi aşezate pe orez brun integral, la care se poate adăuga o ceapă sau sos din legume. Steamer-ele sau vasele-strecurătoare, „subţiri", din oţel inox, nu sunt scumpe şi pot fi achiziţionate de la orice raion cu ustensile de bucătărie. Ele sunt astfel construite încât pot încăpea într-o cratiţă. Evitaţi folosirea vaselor de gătit din aluminiu.

Legume rumenite

3 linguri cu ulei de măsline
legume după gust, tocate (inclusiv fasole încolţită)

Se toarnă uleiul de măsline într-o tigaie mică, peste care se adaugă legumele tocate (variantele de combinaţii sunt nelimitate). Se amestecă legumele pe foc timp de 5-10 minute, dar nu se lasă să se rumenească excesiv. Se asezonează după gust cu condimentele naturale preferate.

Pilaf din orez brun integral, cu bob mic

1 cană cu orez brun cu bob mic
2 căni cu apă

Se spală orezul, se pune într-un vas şi peste el se toarnă 2 căni cu apă. Se lasă să dea în fiert, se acoperă cu un capac şi se lasă la foc mic timp de 45 de minute, până când orezul absoarbe toată apa.

Alimentele pe care le consumaţi determină în mod semnificativ longevitatea – sau cât de mult vă veţi bucura de viaţă şi cât de reuşită va fi viaţa pe care v-o faceţi singuri.
Dr. Kirschner, *Live Food Juice*

Când, în urmă cu peste douăzeci şi şapte de ani, am început să folosesc plante medicinale şi remedii medicinale naturiste, rezultatele terapeutice obținute în clinica mea au atins un succes fulminant. Din acel moment, am putut constata că purificarea şi vindecarea – adevărata regenerare şi vitalitate – au început să se producă în profunzime, instalându-se până la nivel tisular. Înainte de a adopta această metodă, adică atunci când foloseam suplimente nutritive, am înregistrat o *oarecare* îmbunătățire a afecțiunilor respective şi eliminarea câtorva dintre simptomele de boală. Totuşi, imediat ce întrerupeam administrarea suplimentelor, aceste simptome reveneau.

În prezent, utilizarea plantelor medicinale este vitală pentru restaurarea speciei umane. Forța lor de declanşare a proceselor de curățare şi de regenerare nu poate fi egalată de suplimentele sau medicamentele obținute prin sinteză chimică, pe cale industrială. În timp ce medicația chimică este supresoare şi induce reținerea toxinelor în organism, plantele medicinale au proprietatea de a extrage şi elimina aceste toxine, fortificând, în acelaşi timp, celulele. Cum plantele medicinale care cresc în natură nu sunt alterate prin hibridare, ele îşi păstrează proprietățile nutritive naturale şi întreaga încărcătură electrică.

Din punct de vedere spiritual, plantele medicinale sunt purtătoare ale „conştiinței originare", de care dispun încă din momentul în care au fost create. Und „conştiința" plantei se uneşte cu conştiința celulei umane, acest proces imprimă celulei forța de a funcționa *aşa cum* a fost creată la origine. Modificarea ADN-ului şi a activității celulare va avea drept efect direct amplificarea vitalității celulelor, țesuturilor sau organelor. Datorită acțiunii lor profund purificatoare, plantele medicinale transferă organismului forța de a se curăța singur de depunerile de materii obstructive, intensificând astfel fluxul sanguin, limfatic şi neuronal (energetic) către şi până la celule.

Forța originară (conştiința), proprietățile nutritive şi ingredientele active din compoziția plantelor medicinale fac practic diferența dintre viață şi moarte. Omul a ajuns într-un punct al evoluției sale în care tiparele genetice celulare fac practic imposibilă aplicarea cu succes a metodelor terapeutice. Nivelurile de toxicitate chimică din atmosferă şi din alimentație au ajuns atât de ridicate, încât aciditatea şi procesele de degradare afectează practic tot ceea ce ne înconjoară – clădirile, statuile, sursele de alimentare cu apă, animalele, dar, mai ales, pe noi înşine. În decurs de numai un secol, oamenii au făcut ceea ce nu au reuşit să facă animalele în miliarde de ani: au distrus planeta. Dacă vreți să supraviețuiți acestui dezastru, este esențial să vă schimbați mentalitatea, renunțând la terapia cu medicamente şi optând pentru detoxificare. Dacă nu alcalinizați şi nu curățați organismul de otrăvurile care îl ucid, şansele de a vă însănătoşi sunt minime.

Această carte îşi propune să schimbe mentalitatea în privința metodelor terapeutice. Activitatea mea de-o viață a fost centrată nu pe tratament, ci pe detoxificare şi regenerare. Această abordare este valabilă mai ales în cazul maladiilor cronice şi degenerative, cum ar fi diabetul (de tip I), cancerul, artrita şi scleroza în plăci. Pur şi simplu nimeni nu poate trata cu succes aceste boli. Țesuturile epuizate (ale organelor şi glandelor) trebuie reconstituite.

Plantele medicinale sunt folosite de veacuri atât de oameni, cât şi de animale în tratamentul diverselor boli, dar şi în scopuri nutritive. Plantele medicinale sunt vegetale nehibride. Conținutul lor nutritiv, electric şi medicinal este mult mai mare decât al majorității legumelor hibride, de cultură. Caracterul unic şi superioritatea plantelor medicinale rezidă în compuşii lor medicinali superiori – sau proprietățile lor de restaurare, după cum le mai numesc eu – printre cam se numără acizi, alcaloizi, saponine, flavonoide, cumarine (factori aglutinanți, taninuri (proprietăți astringente), antioxidanți (agenți de imunizare), principiile amare şi multe altele. O listă cuprinzătoare a plantelor medicinale şi a efectelor pe care le exercită asupra țesuturilor se găseşte în modulul 8.2, intitulat „Puterea Plantelor Medicinale".

Principiile regeneratoare ale plantelor medicinale sunt de natură să sporească, să purifice şi să hrănească celulele şi țesuturile, influențând astfel reacțiile la nivel celular şi tisular. Plantele medicinale intensifică fluxul sanguin şi limfatic la nivel tisular, ceea ce va spori cantitatea de substanțe nutritive cu care este alimentată celula, permițând eliminarea reziduurilor de metabolizare, acumulate la nivel celular.

Plantele medicinale sunt „destinate țesuturilor”, în sensul că Dumnezeu a creat fiecare plantă medicinală cu scopul precis de a acționa asupra unui tip specific de țesut sau a unei anumite părți a organismului. Frumusețea creației lui Dumnezeu constă în faptul că plantele medicinale pot interveni şi acționează concomitent asupra unor tipuri diferite de țesut. Exemple în acest sens sunt rădăcina de lemn-dulce, bobițele de palmier pitic şi fructele de mielul-domnului (*Vitex Agnus Castus*). Aceste plante medicinale au efect nu numai asupra țesuturilor sistemului endocrin, ci au un spectru larg de acțiune, influențând întregul organism. Ele fortifică sistemul circulator sanguin / vascular, amplifică activitatea aparatului genital masculin şi feminin şi acționează ca antiinflamatoare. Ierburile antiparazitare, de tipul cojii de nuc negru sau Pau d'Arco sunt eficiente nu numai în distrugerea paraziților, ci şi în stimularea funcțiilor sistemului imunitar şi ale sistemului endocrin. Au un spectru larg de aplicație, distrugând toate tipurile de paraziți, printre altele numărându-se, deşi nu se limitează la acestea, drojdiile, ciupercile, micozele, bacteriile, viruşii, trematodele şi viermii. Pe de altă parte, acțiunea antibioticelor chimice artificiale se limitează la distrugerea bacteriilor, dar stimulează în acelaşi timp dezvoltarea culturilor micotice. Deoarece antibioticele sunt medicamente pe bază de sulfanilamidă, sulful anorganic se acumulează în țesutul organic, provocând degradarea țesuturilor. Plantele cu proprietăți antiparazitare intervin şi ca proliferanți celulari, ceea ce înseamnă că susțin regenerarea şi fortificarea celulelor. Adevărata frumusețe şi importanță a utilizării plantelor medicinale rezidă în faptul că ele intervin activ şi în mod benefic la nivelul întregului organism.

De-a lungul carierei mele, am folosit cantități imense de plante medicinale (uneori, chiar şi la un singur pacient), iar în cei treizeci de ani de experiență clinică am obținut numai rezultate pozitive. Clinica noastră este recunoscută la nivel internațional pentru succesele obținute în tratarea unor afecțiuni în care alții au eşuat. Până în prezent, nu am fost martorii interferării plantelor medicinale cu medicația artificială, deşi există întotdeauna o posibilitate în acest sens. Fireşte, obiectivul este acela de a scoate pacientul de pe medicație chimică artificială.

După părerea mea, plantele medicinale sunt destinate consumării lor, în principal, în formă crudă, nepreparată sau sub formă de tinctură, pentru a induce în organism un efort digestiv minim şi o asimilare optimă. Cu toate acestea, chiar dacă tuberculii, rădăcina şi coaja plantelor sunt fierte, ele îşi păstrează proprietățile şi acționează la fel de eficient asupra funcției hepatice, pancreatice şi a tractului gastrointestinal. Desigur, prin fierbere, vor fi distruse elementele componente solubile în apă, de pildă complexele pe bază de vitamina C (flavonoide), vitaminele complexului B şi altele. Prin fierbere sau acțiunea căldurii, plantele medicinale pot satura grăsimile (formează legături). Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, chiar dacă folosiți plante fierte sub formă de ceai, veți trata simptomele, într-o încercare de a stimula acțiunea imediată asupra organismului. Majoritatea proprietăților medicinale active nu sunt distruse dacă se acționează asupra lor cu căldură.

Eu însumi utilizez plante medicinale cu scopul de a susținere detoxificarea şi consolidarea țesuturilor prin stimulare nutritivă şi energetică şi nu prin stimulare abrazivă. Ca ființe vii, avem nevoie de hrană vie şi de plante medicinale vii pentru a ne vindeca. Forța vindecătoare a plantelor medicinale consumate în stare crudă este de o sută de ori mai mare decât cea a aceloraşi, preparate într-un mod sau altul.

Rețineți că plantele medicinale constituie hrană. Ele sunt compuse din proteine (aminoacizi), carbohidrați (amidon şi zahăr) şi grăsimi. Ele mai conțin o aglomerare de fibre (celuloză), care sunt vitale pentru menținerea sănătății tractului intestinal. Nemuritoarele cuvinte pe care ni le-a lăsat Hipocrat, celebrul naturopat şi părintele medicinii, se aplică perfect în acest caz: „Hrana să vă fie medicament, iar medicamentul să vă fie hrană.”

În textele tradiționale religioase şi spirituale din cultura universală, se fac nenumărate referiri la forța şi semnificația plantelor medicinale. Dumnezeu nu a creat medicamente chimice artificiale, în schimb, el a creat plantele medicinale.

E plăcut să foloseşti plante medicinale şi este o experiență remarcabilă, să simți cum reuşesc să curețe şi să regenereze organismul. Nu există decât câteva plante medicinale care ar trebui abordate cu prudență, printre care se numără coaja peruviană (*Cinchona Calisaya*). Această plantă are acțiune benefică în doze mici, dar este toxică dacă va fi administrată în doze mari. Eu nu aş apela niciodată la plantele de acest gen.

Acest capitol începe cu un scurt eseu referitor la utilizarea obişnuită şi tradițională a plantelor (modulul 8.1) şi continuă cu modulul 8.2, în care este prezentată o listă detaliată a câtorva dintre cele mai puternice şi mai eficiente plante medicinale pe care ni le oferă natura. Aceste plante au fost testate ani întregi în condiții de tratament clinic, fiind demonstrate miraculoasele lor efecte de susținător al regenerării tisulare. Noi, oamenii, avem enorm de învățat despre puterea regeneratoare a plantelor.

Formulele pe bază de plante medicinale, dezvoltate prin combinarea de plante diverse, pot avea un efect mult mai marcat asupra organismului, decât dacă plantele respective ar fi administrate separat. Există o serie de aspecte de care trebuie să ținem cont atunci când încercăm diverse combinații de plante medicinale, cum ar fi compatibilitatea acestora, intervenția lor sinergică şi efectele lor asupra țesuturilor respective. În modulul 8.3, voi propune câteva tincturi sau mixturi fitomedicinale adecvate fiecăreia din cele zece afecțiuni majore de care suferă oamenii, inclusiv stimularea activității suprarenalelor, deparazitarea şi susținerea funcțiilor rinichilor şi a vezicii urinare.

În modulul 8.4, vom trece din nou în revistă sistemele organismului (cardiovascular, digestiv, etc.), de astă dată furnizând câteva recomandări privind formule medicinale eficiente în detoxificarea şi fortificarea fiecăruia dintre acestea. În fine, capitolul se va încheia cu un studiu comparativ între antibioticele farmaceutice şi agenții naturali antiparazitari, care va fi prezentat în modulul 8.5.

Consumați cu plăcere plante şi remedii naturiste şi bucurați-vă de forța lor, fiindcă lumea contemporană are nevoie de ele mai mult decât oricând. Utilizarea plantelor medicinale în procesul de curățare şi regenerare a organismului poate ajuta pe oricine să îşi regăsească starea de sănătate vibrantă, cu condiția să îşi dorească acest lucru cu adevărat şi din tot sufletul. Nu vă temeți de ceea ce a creat Dumnezeu pentru noi! Învățați, însă, ce plante sunt adecvate unui scop sau altuia. Plantele medicinale sunt uşor de utilizat. Nu îi lăsați pe cei care nu au cunoştințe din domeniul erbologiei să vă convingă că plantele nu sunt bune. Este ca şi când ai afirma că Dumnezeu este rău. Dumnezeu a creat plantele astfel încât ele să susțină toate procesele care se desfăşoară în organismul uman, de la dezvoltarea masei osoase şi până la reconstrucția şi regenerarea sistemului nervos. Plantele medicinale sunt cele mai importante instrumente tămăduitoare pe care le-a creat Dumnezeu, mai ales dacă sunt asociate cu o dietă compusă din alimente în stare crudă.

Numărul din iunie 1992 al publicației *Food And Drug Law Journal* cuprindea următoarea afirmație: „Rezultatele unui studiu amplu, elaborat pe tema siguranței în administrarea plantelor medicinale, condus de Fundația pentru Studierea Plantelor Medicinale (organizație non-profit, formată din experți în domeniul ştiinței farmaceutice, farmacologiei şi toxicologiei), confirmă faptul că, până în prezent, nu există dovezi substanțiale referitoare la reacțiile toxice provocate de administrarea plantelor medicinale, ca sursă de îngrijorare majoră. Studiul s-a întemeiat pe rapoartele furnizate de Asociația Americană a Centrelor pentru Controlul Otrăvurilor şi Centrului pentru Controlul Bolilor." (McCaleb)

MODULUL 8.1 – Utilizări Obişnuite şi Tradiționale ale Plantelor Medicinale

Fiecare țară de pe glob dispune de propria sa panoplie de plante medicinale cu proprietăți miraculoase. Nu voi pregeta să recomand utilizarea plantelor care cresc şi se găsesc în țara în care trăiți. Ele tind să aibă o acțiune mai puternică asupra organismului, fiindcă organismul este mai adaptat la condițiile predominante de mediu şi poate intra firesc în armonie cu acesta.

În lume, sunt folosite în prezent mii de plante medicinale. Vă recomand să studiați cât mai mult posibil cele mai bune şi mai eficiente 50-100 de plante medicinale cunoscute şi utilizate în țara dumneavoastră. Ele vor fi un ajutor de nădejde pentru sănătate şi nu veți fi copleşiți de multitudinea de plante existente, nici obligați să învățați despre toate plantele existente pe planetă din rândul cărora ați putea alege. Desigur, există excepții pentru fiecare regulă. Chiar dacă trăiți în Statele Unite, nu ar trebui să neglijați anumite plante care cresc în China, Brazilia şi India, ca de pildă ginseng, Ginkgo Biloba, ghimbir, Pau d'Arco sau anumite varietăți de ciuperci cu proprietăți

medicinale. Atunci când folosesc plante medicinale de altă proveniență decât cea nord-americană, le folosesc numai pe cele mai bune şi mai puternice pe care le are de oferit țara respectivă.

Este recomandabil ca plantele medicinale să fie cultivate prin metode organice sau „lăsate să crească în mediul lor natural". Din păcate, cererea de plante medicinale a crescut în asemenea măsură, încât culturile „în mediu natural" au epuizat unele soiuri de floră spontană. De aceea, avem nevoie de ferme de cultură organică, similare fermelor în care se cultivă fructe şi legume organice. Fermele de acest gen sunt unica speranță pe care o avem de a regenera şi salva specia umană.

Plantele medicinale pot fi consumate sub formă de ceaiuri, decoct, capsule sau tincturi. Personal, eu prefer ceaiurile şi tincturile. Ceaiurile şi tincturile sunt extrem de benefice, mai ales în cazul problemelor legate de slăbirea funcției digestive şi de malabsorbție.

CUM SE PREPARĂ CEAIURILE

Ceaiurile sunt foarte simplu de preparat. Pentru o cană cu ceai dintr-un singur soi de plantă, se foloseşte o linguriță cu vârf de plantă şi o cană cu apă distilată sau apă obținută prin osmoză inversă, care se pun într-un vas sau ceainic din sticlă. Recomand utilizarea recipientelor din sticlă în locul celor din metal, inclusiv din oțel inox. Chiar şi oțelul inox are proprietatea de a elibera cupru în ceai sau în mâncare. Dacă doriți să folosiți mai multe soiuri de plante medicinale la un ceai, utilizați câte o cană cu apă pentru fiecare sortiment de plantă şi o linguriță cu vârf din fiecare plantă.

Dacă folosiți frunzele şi florile plantei, acestea se vor fierbe în apă timp de aproximativ 3-6 minute şi vor fi lăsate la infuzat timp de alte 5-10 minute. Dacă ceaiul se prepară din rădăcină, tuberculi sau rizomi, perioada de fierbere va fi de 10-15 minute, iar perioada de infuzare, de 10-15 minute. Dacă ceaiul este prea tare, se va adăuga apă în acest amestec. Beți câte o cană cu ceai, în 3 până la 6 prize zilnic sau folosiți planta pentru clismă, spălături sau cataplasme, în funcție de rezultatele pe care doriți să le obțineți.

TINCTURI

Tincturile din plante medicinale sunt preparate prin macerarea plantelor în alcool, oțet sau glicerină. Cea mai puternică şi mai eficientă metodă de preparare a tincturilor este cea în care se folosesc o parte de plante la trei, până la patru părți, de alcool pur, în amestec cu părți egale de apă distilată. Mixtura se va turna într-un recipient din sticlă şi se va păstra la loc întunecat timp de cel puțin treizeci de zile. Începeți într-o zi cu lună nouă şi încheiați într-o zi cu lună plină. Agitați tinctura zilnic. În ultima zi, expuneți mixtura la soare, timp de cel puțin patru ore. Dacă în ultima zi nu este soare, aşteptați o zi însorită sau renunțați la această etapă. Acum, tinctura este gata şi poate fi turnată într-o sticlă. Se poate folosi orice fel de presă pentru a zdrobi această mixtură distilată, până ajunge în stare de lichid pur. Luați câte o pipetă întreagă din tinctura, de 3-6 ori pe zi.

Există nenumărate moduri de administrare a plantelor medicinale, cu rezultate benefice pentru sănătate, însă această carte nu îşi propune să le prezinte pe toate. Tuturor celor interesați să ştie mai mult pe această temă le recomand o altă carte pe care am scris-o, intitulată *Power Botanicals and Formulas*, care poată fi procurată de pe site-ul God's Herbs, www.godsherbs.com . Ea cuprinde un ghid exhaustiv de plante medicinale, inclusiv modul lor de utilizare şi reacțiile chimice. De asemenea, sunt lansate în circulație o mulțime de cărți excelente pe aceeaşi temă, care vă pot ajuta să vă completați cunoştințele despre plante medicinale şi utilizarea lor. Câteva dintre ele sunt incluse în lista cărților de referință din capitolul „Bibliografie".

Din păcate, există o mulțime de cărți despre plante medicinale, care fac de ruşine hârtia pe care au fost tipărite. Aceste cărți sunt scrise de aşa-zişi botanişti sau specialişti în plante medicinale sau indivizi care au cunoştințe sumare despre adevărata utilizare a plantelor respective. Ele conțin informații preluate din alte cărți de referință. Unele dintre aceste cărți reproduc informații referitoare la plantele medicinale în forma prezentată de FDA (*Food and Drug Administration – Administrația pentru Alimente şi Medicamente*) amestecate cu informațiile eronate cu care este intoxicat publicul de către companiile de produse farmaceutice şi care încearcă să le inoculeze oamenilor teama față de alimentele şi medicamentele pe care le oferă natura creată de Dumnezeu. Nu trebuie să ne temem niciodată de natură, nici de produsele pe care ni le pune ea la dispoziție. Nu

trebuie decât să învățăm ceea ce alți oameni au folosit şi au făcut înaintea noastră, timp de sute de mii de ani.

Trebuie să luptăm permanent dacă vrem să ne păstrăm dreptul de a mânca şi de a folosi hrana pe care a creat-o Dumnezeu. Conform estimărilor, rata deceselor înregistrate anual şi provocate în mod inutil, ca efect direct al procedurilor şi produselor promovate de industria farmaceutică şi de medicina alopată, se ridică la peste 2 milioane (conform altor surse, ea ar ajunge chiar până la 5 milioane). Rareori se întâmplă să auzim despre cazuri de deces provocate de administrarea de plante medicinale. Iar dacă totuşi există vreunul, atunci moartea se datorează întotdeauna unei administrări incorecte. Citiți... Instruiți-vă... Experimentați... Debarasați-vă de prejudecăți... Reveniți la viață!

MODULUL 8.2 – Puterea Plantelor Medicinale

Plantele prezentate în continuare sunt cele mai benefice plante medicinale care cresc în întreaga emisferă nordică. Pe măsură ce parcurgeți această secțiune, consultați definițiile din „Glosar” pentru clarificarea termenilor cu care nu sunteți familiarizați.

Lucernă

• Excelent agent de alcalinizare a organismului.
• Cu conținut bogat de clorofilă şi substanțe nutritive.
• Cu conținut bogat de minerale şi microminerale.
• Agent de purificare şi eliminare a reziduurilor metabolizate în organism.
• Ameliorează funcționarea sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale şi hipofizei.
• Susține eliminarea retenției de apă şi a bioxidului de carbon.
• Contribuie în tratarea dependenței de alcool, de fumat şi de consum de narcotice.
• Susține eliminarea din organism a chimicalelor toxice şi a metalelor grele (plumb, aluminiu, mercur etc.).
• Formează legături (chelatizare) cu mineralele anorganice, în vederea eliminării lor din organism.
• Intervine activ în combaterea infecțiilor şi acționează ca deodorant natural.
• Fortifică organismul.
• Având un conținut bogat de clorofilă, ea susține reîmprospătarea sângelui.
• Dislocă şi înlătură mucusul (catarul) din țesuturi.

Denumire ştiințifică: *Medicago Sativa*
Părți folosite: întreaga plantă (frunze, semințe şi flori).
Acțiune fitoterapeutică: astringent, diuretic, nutritiv.

Aloe Vera

• De uz intern, aloe vera vindecă ulcerațiile şi inflamațiile tractului gastrointestinal.
• Aloe şi brusturele sunt „plantele contra arsurilor”. Arsurile de gradul unu, doi, trei şi patru răspund la acțiunea aloe vera, care intervine până la nivel tisular, vindecând şi reconstituind țesutul.
• Indicată în stimularea acțiunii intestinale în cazurile de constipație cronică (a se evita utilizarea prelungită în tratarea acestei afecțiuni).
• Aloe vera este recunoscută ca plantă de prim ajutor. Are excelente proprietăți terapeutice în vindecarea plăgilor, tăieturilor etc.

Denumire ştiințifică: *Aloe Vera Linn*
Părți folosite: pulpa (gelul) din interiorul frunzelor şi pudra de pe frunze.
Acțiune fitoterapeutică: abortiv (dacă sunt utilizate doze mari), alterativ, antihelmintic, antiartritic, antifungic, antibacterian, antiinflamator, antiseptic, astringent, tonic amar, principiu

amar, anti-catartic, proliferant celular, colagog, decoagulant, depurativ, emenagog, emolient, insecticid, laxativ, nutritiv, purgativ, stimulent răşinos, stomahic, tonic, vermifug, cicatrizant.

Astragalus (Unghia-găii)

• Unghia-găii este un excepțional proliferant celular (fortifică celulele).
• Personal, iubesc această plantă pentru efectul pe care îl are asupra țesutului glandelor suprarenale.
• Unghia-găii este un extraordinar constructor al sistemului imunitar, fiindcă fortifică măduva osoasă, sistemul endocrin (timus etc.) şi splina.
• Contribuie la îmbunătățirea respirației (insuficiență respiratorie).
• Fortifică sistemul nervos.
• Amplifică energia prezentă la nivel celular, în special în splină şi tractul gastrointestinal (mai ales, stomacul).
• Fortifică organismul în repararea prolapsului organelor, de pildă în prolapsul uterului, stomacului, intestinelor şi colecistului.
• Are acțiune diuretică blândă şi susține tonifierea plămânilor.
• Reechilibrează țesuturile şi le conferă un tonus bun.

Denumire ştiințifică: *Astragalus Membrannaceus*
Elemente folosite: rădăcină
Acțiune fitoterapeutică: anhidrotic (împiedică transpirația), proliferant celular, diuretic.

Afin

• Excepțional în fortificarea sistemului vascular (artere, capilare şi vene); excepțional în tratarea varicelor.
• Contribuie la reducerea inflamațiilor (flavonoide) pereților vasculari, reducând astfel arterioscleroza (îngroşarea, rigidizarea şi blocarea pereților vasculari prin acumularea de lipide).
• Inhibă coagularea plachetelor sanguine.
• Adjuvant în calmarea edemelor, a diareei.
• Afinul contribuie la tonifierea epidermei.
• Contribuie la prevenirea cataractei şi protejează țesutul ochiului împotriva efectelor adverse ale diabetului.
• Utilizat în combinații cu alte plante şi în diverse formule pentru a controla nivelul glicemic din sânge.
• Excepțional antiinflamator pentru toate țesuturile.
• Contribuie la controlarea stresului şi a anxietății.
• Excelent adjuvant în miopia nocturnă sau orice alte tulburări de vedere.

Denumire ştiințifică: *Vaccinium Myrtillus*
Elemente folosite: frunze şi fructe
Acțiune fitoterapeutică: efect antidiabetic, antidiareic, astringent, antiinflamator.

Black Cohosh

Această plantă medicinală stimulează receptorii de estrogen şi are ea însăşi proprietăți estrogene.

• Recomandată în afecțiuni ginecologice feminine, în prezența uscăciunii vaginale, a lipsei menstruației şi a sterilității. Stimulează producerea de estrogen.
• Nu este recomandabilă administrarea la femeile cu nivel predominant de estrogen, adică acolo unde există metroragii sau chisturi, formațiuni fibromatoase şi predispoziție de formare a fibroamelor cistice.

• Se spune că ajută la dislocarea şi eliminarea secreţiilor pulmonare.
• Declanşează contracţii uterine şi măreşte hemoragia menstruală.
• Se presupune că are efect tonic asupra sistemului nervos central.

Denumire ştiinţifică: *Cimicifuga Racemosa*
Elemente folosite: rizomi, rădăcină proaspătă sau uscată.
Acţiune fitoterapeutică: alterativ, antiseptic, antispastic, antiveninos, arterial, astringent, stimulent cardiac, diaforetic, emenagog, expectorant, sedativ, stimulator gastric tonic.

Nuc Negru (Nuc American)

Este una din plantele pe care le prefer dintr-o serie de motive:

• Este unul dintre antiparazitarii naturali cu cel mai puternic efect.
• Distruge de la microorganisme (bacterii, ciuperci, drojdii etc.), până la paraziţi mai mari, de tipul viermilor şi trematodelor.
• Proliferator celular (fortifică celulele).
• Stimulează oxigenarea sângelui.
• Agent de detoxificare care contribuie la echilibrarea nivelului glicemiei din sânge şi la dispersia materiilor lipidice.
• Este excelent în tratarea oricărei afecţiuni sau slăbiciuni din organism.
• Stimulează vindecarea tuturor ţesuturilor şi se presupune că reface smalţul dentar.
• Fortifică şi stimulează sistemul imunitar.
• Stimulează mişcarea lichidului limfatic şi peristaltismul intestinal.
• Fortifică oasele (bogat în calciu).

Denumire ştiinţifică: *Juglans Nigra*
Elemente folosite: partea din interior a cojii (se poate folosi şi coaja exterioară)
Acţiune fitoterapeutică: alterativ (frunze), anti-catartic uşor, antihelmintic (vermifug), astringent, colagog, dezinfectant, expectorant, hepatic, laxativ, tonic-amar, purgativ, tonic (fructele).

Rădăcină de Vineţică

• Recomandată pentru glanda tiroidă, în special în cazul măririi tiroidei sau a guşii endemice.
• Posibil agent în dezintoxicare, cu precădere eficient în îndepărtarea metalelor grele.
• Se presupune că rădăcina de vineţică oferă protecţie împotriva radiaţiilor.
• Benefică în reglarea ritmului cardiac şi în palpitaţii.
• Ameliorează funcţionarea tiroidei şi a suprarenalelor.
• Reface smalţul dentar.
• Posibil intensificator al neuro-transmiţătorilor.
• Se presupune că are acţiune similară digitalinei.
• Are efect fortifiant asupra ţesuturilor.

Denumire ştiinţifică: *Copus Virginicus*
Elemente folosite: partea aeriană a plantei
Acţiune fitoterapeutică: antigonadotrop, antiinflamator, antitirotropic, astringent, diuretic (slab), narcotic (slab), sedativ şi tonic cardiac.

Brusture

• Mulţi consideră că frunzele de brusture se numără printre cei mai tari „vindecători ai arsurilor" din toate timpurile. Este vorba de vindecarea arsurilor de gradul unu, doi, trei şi patru.
• Puternic purificator şi tonic sanguin şi hepatic.

• Reduce umflăturile, tumefacțiile din organism, în special cele articulare.
• Excelent adjuvant în detoxificare.
• Brusturele eliberează organismul de toxine şi de mucozități.
• Stimulează urinarea şi transpirația.
• Numărul unu în orice tip de afecțiune dermatologică.
• Intensifică buna funcționare a rinichilor şi contribuie la îndepărtarea acumulării de acizi în organism, în special de acid sulfuric, fosforic şi uric.

Denumire ştiințifică: *Arctium Lappa*
Elemente folosite: frunze, rădăcină şi semințe
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiinflamator, antiscorbutic, astringent (slab spre mediu), calmant, depurativ, diaforetic, laxativ, lipotropic, sedativ, tonic stomacal.

Butcher's Broom

• Erbacee excelentă pentru circulație.
• Are proprietăți antiinflamatoare (flavonoide şi taninuri), intervenind astfel în îndepărtarea inflamațiilor sistemului vascular. Utilizată în diverse stadii ale flebitei.
• Tonifică şi fortifică pereții vaselor sanguine (artere, capilare şi vene) fiind astfel utilizat în tratarea venelor varicoase, flebitei, hemoroizilor şi post-anevrismelor.
• Accelerează circulația la nivelul întregului organism, în special circulația periferică (de pildă, la nivel cerebral, la mâini şi picioare).
• Antitrombotic (cu utilizare în prevenirea trombozei postoperatorii).
• Fortifică masa osoasă şi țesutul conjunctiv.
• Susține alcalinizarea sângelui.

Denumire ştiințifică: *Suscus Aculaetus*
Elemente folosite: iarbă şi rizomi
Acțiune fitoterapeutică: antiinflamator, aromatic, diuretic, laxativ (slab), proliferator celular, vasoconstrictor.

Cruşân American

• În doze mici, este o erbacee excepțională care intervine în fortificarea tractului gastrointestinal.
• Susține tonifierea intestinelor.
• Stimulează şi fortifică peristaltismul intestinal.
• Intensifică secrețiile hepatice, pancreatice, stomacale şi intestinale.
• Fortifică sistemul nervos autonom situat la nivelul tubului digestiv.
• Indicat în constipație; are cea mai eficientă utilizare în formule medicinale de purificare şi reconstrucție a tractului gastrointestinal.
• Susține purificarea şi fortificarea ficatului.
• Stimulează secrețiile biliare.
• În doze mici, îmbunătățeşte digestia.
• Recomandat în tratarea calculozei şi a hemoroizilor.
• Poate fi utilizat în eliminarea viermilor intestinali.

Denumire ştiințifică: *Rhamnus Purshiana*
Elemente folosite: scoarță uscată, îmbătrânită
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antidiabetic, catartic, contra tulburărilor biliare, emetic, antitermic, fortifiant al peristaltismului, hepatic, laxativ, indicat în boli nervoase, purgativ, tonic stomacal.

Ardei Iute de Cayenne (roşu)

• Utilizat în tratarea hipertensiunii datorită proprietăților sale vasodilatatoare.
• Accelerează circulația. Excelent în tratarea răcelilor.
• Stimulează circulația limfatică. Cu toate acestea, este formator de mucus. Nu recomand utilizarea pe termen lung a ardeiului iute, roşu sau verde, din cauza puternicelor proprietăți iritante şi stimulatoare de mucus.
• Consumat pe perioade îndelungate, poate fi iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal.
• Recomandat în vindecarea ulcerului.
• Asociat în cataplasme cu uleiul de ricin, susține împingerea uleiurilor şi a plantelor medicinale în țesuturi.
• De uz extern şi intern, pentru reglarea homeostazei (opreşte hemoragia).
• Obligatoriu în crize şi infarct miocardic.
• Utilizat în tratarea apoplexiei.

Denumire ştiințifică: *Capsicum Annuum*
Elemente folosite: fructul
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antireumatismal, antiseptic, antispastic, astringent, carminativ, condiment, emetic, expectorant, hemostatic, picant, înroşeşte pielea, sialagog, stimulator general, stimulator gastric, sudorific, tonic.

Chaparral

• Chaparral-ul este una dintre cele mai uimitoare erbacee pe care le-a creat Dumnezeu; se găseşte în emisfera nordică.
• Extraordinara sa putere constă în capacitatea de declanşator al activității sistemului limfatic.
• Utilizat în eliminarea tumorilor, furunculelor şi abceselor.
• Are puternice proprietăți antibacteriene, antivirale şi antifungice etc.
• Extrem de util în afecțiunile reumatismale şi artritice. Este excelent şi în tratarea gutei.
• Are proprietăți analgezice (contra durerilor).
• Stimulează circulația periferică.
• Stimulează funcția hepatică, măreşte volumul secreției biliare şi circulația acesteia.
• Intervine ca antiinflamator.
• Intervine ca proliferant celular (fortifică celulele).
• Recomandat în tratarea tuturor formelor de cancer şi a HIV.
• Utilizat în tratarea calculozei, de toate tipurile.
• Intervenție în prolaps, mai ales în prolapsul uterin.
• Utilizat ca antidot împotriva muşcăturile veninoase, inclusiv în muşcătura de şarpe.
• Varicelă, oreion şi alte boli similare.
• Util în tratarea tuturor tipurilor de afecțiuni specific feminine.
• Extrem de util în tratarea afecțiunilor stomacale şi intestinale, inclusiv a hemoroizilor.

Denumire ştiințifică: *Larrea Tridentata*
Elemente folosite: frunze şi pedunculi
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, analgezic, antiartritic, anticancerigen, antiinflamator, antioxidant, antireumatismal, antiscrofulos, antitumoral, antiveninos, aromatic, astringent, depurativ, diuretic, emetic (în doze mari), expectorant, laxativ (slab), principiu amar, tonic, vasopresor (slab).

Turiță

• Una dintre plantele medicinale cu efecte extraordinare asupra sistemului limfatic. Dislocă şi dizolvă congestionările limfatice.

• Utilizată în tratarea ganglionilor limfatici umflați, abceselor, furunculelor şi tumorilor.

• Un extraordinar purificator sanguin.

• Are proprietăți diuretice şi contribuie la dizolvarea sedimentelor formate prin precipitare la nivelul rinichilor şi vezicii urinare.

• Cu efect puternic pentru curățarea dermei.

• Excelent remediu în tratarea eczemelor, dermatitei şi psoriazisului.

• Contribuie la eliminarea secrețiilor congestive din căile respiratorii superioare (sinusuri, gât, plămâni etc.).

• Susține curățarea, tonifierea şi fortificarea organismului.

• Recomandată în tratarea tuturor formelor de cancer.

• Utilizată în tratarea ocluziilor tractului urinar.

• Are proprietăți antiinflamatoare, fiind recomandată în tratarea oricărei forme de congestie.

Denumire ştiințifică: *Galium Aparine*

Elemente folosite: toată planta, în special frunzele

Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiinflamator, antipiretic şi laxativ, antiscorbutic, antitumoral, astringent, purificator sanguin, diuretic, hepatic (slab), lipotropic, purgativ, refrigerativ, tonic.

Tătăneasă

• De secole, este considerată a fi una dintre cei mai valoroase plante de leac din natură.

• Supranumită „planta care sudează oasele” datorită puternicului efect de reconstrucție a structurii osoase şi a scheletului.

• Fortifică țesutul conjunctiv. Recomandată ca remediu în tratamentul hemoroizilor, varicelor, flebitei, prolapsului (de uter, intestine, vezică etc.); în degenerare musculară, osteoporoză, hernie, anevrism şi altele.

• Cicatrizant excepțional.

• Eficientă în entorse, fracturi şi altele de acest gen.

• Bun astringent, recomandat ca remediu în detoxificarea şi purificarea țesuturilor.

• Stimulează acțiunea sistemului limfatic.

• Extrem de benefică în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii, datorită atât proprietăților sale de expectorant, cât şi celor de agent antibacterian.

• Tătăneasa este un tonic pentru organism, fortificând celulele şi țesuturile.

• Controlează hemoragiile, în special la nivelul tractului gastrointestinal, tractului urinar şi plămânilor.

• Tătăneasa este eficientă în reglarea nivelului de zahăr din sânge.

• Aparent, susține proteinele prin creşterea secrețiilor de pepsină.

• Excelent tonic pulmonar.

• Excelentă în cataplasme pentru vindecarea rănilor şi a plăgilor.

• Contribuie la dezvoltarea celulelor epiteliale.

NOTĂ: Din cauza unui alcaloid puternic pe care îl conține, FDA consideră că această plantă este periculoasă pentru ficat. Cu toate acestea, nici dacă planta ar fi consumată timp de câteva generații, efectul invocat nu s-ar manifesta. Dacă, însă, din plantă se extrage alcaloidul respectiv, iar acesta este ingerat ca atare şi în doze mari, el poate provoca dereglări grave ale funcției hepatice. Regula de bază în botanică este aceea de a nu extrage şi izola elementele componente ale unei plante.

Denumire ştiinţifică: *Symphytum Officinalis*
Elemente folosite: rădăcina şi frunzele
Acţiune fitoterapeutică: alterativ, antiinflamator, antiseptic (slab), astringent, calmant, cicatrizant, emolient constituenţi esenţiali, expectorant, hemostatic, inulin, mucilaginos, nutritiv, pectoral, proliferant celular, stiptic, taninuri, tonic (*yin*), ulei esenţial, vulnerar.

Mătase de Porumb

• Purificator intens al ţesutului urinar şi renal.
• Contribuie la curăţarea şi eliminarea toxinelor şi mucozităţilor din tractul urinar.
• Contribuie la scăderea glicemiei.
• Acţiune blândă de stimulare a secreţiei biliare; contribuie astfel la procesul digestiv şi alcalinizare.
• Utilizată în episoade de transpiraţie excesivă (hiperhidroză) şi edem.
• Utilizată în tratarea prostatitei.
• Contribuie la îndepărtarea mineralelor anorganice din organism.
• Utilizată în eliminarea calculozei biliare şi renale.
• Excelent remediu în cistită.
• Eficientă în hipertensiune şi obstrucţie pulmonară cronică.

Denumire ştiinţifică: *Zea Mais*
Elemente folosite: mătasea interioară (partea de sub pănuşi sau bracteele care înconjoară inflorescenţa)
Acţiune fitoterapeutică: alcaloid, antiseptic, antispastic, colagog, diuretic, lipotropic, cicatrizant.

Corydalis

• „Marele Corydalis” este apreciat drept unul dintre cele mai importante analgezice naturale din lume, care nu creează dependenţă.
• Remediu recomandat în combaterea durerii, de toate tipurile, inclusiv nevralgii, dureri articulare, abdominale, menstruale, musculare, cardiace.
• Remediu în artrită şi reumatism.
• Datorită principiilor amare, are efect benefic asupra ficatului şi tractului gastrointestinal.
• Recomandat în spasme, convulsii şi atacuri de apoplexie.
• Recomandat în relaxarea şi calmarea sistemului nervos.
• Eficient în crizele astmatice.

Denumire ştiinţifică: *Corydalis Yanhusuo*
Elemente folosite: rădăcina
Acţiune fitoterapeutică: analgezic, antispastic, tonic amar, emenagog, diuretic.

Păpădie

• Una din cele mai importante plante medicinale din natură.
• Tonic pentru ficat şi colecist.
• Susţine funcţia pancreatică.
• Tonic şi purificator al rinichilor şi vezicii urinare.
• Posibil efect diuretic la fel de intens ca şi Lasix® (denumirea comercială pentru furosemid).
• Încurajează formarea secreţiei biliare.
• Îmbunătăţeşte smalţul dentar.
• Este un puternic alcalinizator.
• Eficientă în tulburările hepatice, inclusiv hepatită, icter şi ciroză.

• Cu conținut bogat în fier şi alte minerale, mărind astfel capacitatea sângelui de a transporta activ oxigenul.
• O sursă naturală de proteine.
• Adjuvant în afecțiunile legate de nivelul zahărului din sânge, inclusiv în diabet şi hipoglicemie.

Denumire ştiințifică: *Taraxacum spp.*
Elemente folosite: întreaga plantă: frunze, rădăcină şi flori
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antireumatismal, antitumoral, colagog, depurativ, diuretic, hepatic, intensificator şi restaurator imunitar, laxativ (slab), lipotropic, nutritiv, principiu amar, purgativ, purificator sanguin, tonic stomacal, dizolvă ocluziile.

Gheara-diavolului

• Una din erbaceele cu cel mai puternic efect antiinflamator din natură (susține producerea de prostaglandină şi intervenția sa).
• Recomandată în mod special în tratarea artritei şi reumatismului.
• Excelente proprietăți curative în stările inflamatorii, de orice tip: articulare, musculare, nervoase şi altele.
• Recomandată în tratamentul prostatitei.
• Valoroasă în tratarea diabetului (pancreasului) sau a afecțiunilor hepatice.

Denumire ştiințifică: *Harpagophytum Procumbens*
Elemente folosite: rădăcină şi tuberculi
Acțiune fitoterapeutică: alterativ (purificator sanguin), analgezic, anodin antiartritic, antiinflamator, antireumatismal, astringent, colagog, hepatic (slab), sedativ, tonic amar.

Echinacea

• Echinacea este încă una din minunatele plante medicinale pe care le-a creat Dumnezeu pentru om.
• Mai este cunoscută şi sub denumirea de „planta imunității".
• Fortifică şi stimulează sistemul imunitar.
• Amplifică funcționarea țesuturilor, în special a măduvei osoase, a țesutului timusului şi splinei.
• Are puternice proprietăți antibiotice şi antiseptice.
• Purificator sanguin şi antiinflamator.
• Eficientă în artrită şi reumatism.
• Eficientă în răceli, gripă, pneumonie şi alte afecțiuni similare.
• Fortifică celulele.
• Purificator sanguin.
• Acțiune septică extrem de eficientă la nivel sanguin, în orice tip de intoxicare a sângelui.
• Obligatorie în tratarea tuturor formelor de cancer, tumori, furuncule şi abcese.
• Excelentă în infecțiile urinare şi inflamațiile tractului urinar.
• Eficientă în tratarea prostatei.

Denumire ştiințifică: *Echinacea Augustifolia*
Elemente folosite: rădăcinile, rizomii
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antibacterian, antiinflamator, antiputrefactiv, antiveninos, antiseptic, antiviral, deodorant, depurativ, afrodiziac, sialogog, diaforetic, aromatic, carminativ, principiu amar, stimulator, cicatrizant.

False Unicorn (Helonias)

• Unul dintre principalele tonice naturale, mai ales pentru organele genitale şi glandele sistemului reproductiv al bărbatului şi femeii.
• Fortifică glandele sistemului endocrin.
• Recomandată în prolapsul intestinal, uterin, hemoroizi, vene etc.
• Revitalizează şi regenerează țesuturile, în special țesuturile sistemului reproductiv.
• Măreşte capacitatea de concepție.
• Fortifică membranele mucoaselor, în special ale țesutului urogenital.
• Utilizată în diabet.
• Administrată în tratarea epuizării ovariene, uterine sau prostatice sau în orice afecțiuni asociate.
• Adjuvant în prevenirea avortului spontan.
• Administrată în tratarea problemelor legate de sterilitate.
• Administrată pentru relaxarea vaginului.

Denumire ştiințifică: *Chamaelirium Luteum*
Elemente folosite: rădăcina şi rizomii
Acțiune fitoterapeutică: antihelmintic (vermifug), proliferant celular, diuretic, emetic (în doze mari), emenagog, ocitocic, sialagog (proaspătă), stimulator, tonic, tonic uterin.

Schinduf

• Schinduful este un expectorant excepțional.
• Înmoaie, dislocă şi ajută expectorarea mucozităților (flegmei), în special a celor provenind din țesuturile bronhiilor şi plămânilor.
• Ajută la dizolvarea colesterolului şi a altor lipide.
• Un excepțional purificator şi antiseptic sanguin.
• Schinduful este un ucigaş moderat al paraziților.
• Are anumite proprietăți diuretice.
• Excelent pentru diabetici (ajută în reglarea nivelurilor zahărului şi a insulinei din sânge).

Denumire ştiințifică: *Trigonella Foenum-Graecum*
Elemente folosite: semințe
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiparazitar, afrodiziac, aromatic, astringent, carminativ, purgativ, dezinfectant, dezintoxicant, emolient, expectorant, galactagog, laxativ, nutritiv, stimulator general, stimulator gastric.

Usturoi

• Usturoiul este unul dintre cei mai mari purificatori sanguini.
• Are proprietăți antiseptice, antiparazitare, antibacteriene şi antimicotice.
• Eficient în special în distrugerea paraziților intestinali.
• Un excelent accelerator al sistemului imunitar.
• Stimulează activitatea ficatului şi a colecistului.
• Excelent în răceli, gripă, bronşită şi alte afecțiuni similare.
• Minunat pentru infecții de fermentație, de orice tip.
• Usturoiul poate fi prea puternic şi iritant pentru cei care sunt consumatori de fructe.
• Stimulează producția şi activitatea enzimelor digestive.

Denumire ştiințifică: *Allium Sativum*
Elemente folosite: bulbii
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antibacterian, anticataral, antimicrobian, antiparazitar, antiseptic, antispastic, antisifilitic, antiveninos, antiviral, aromații carminativ, catartic, colagog,

depurativ, diaforetic, digestiv, dezinfectant, diuretic, emenagog, expectorant, hipertensiv, hipotensiv, imuno-stimulent, indicat în boli nervoase, rubefiant, stimulator general, stimulator gastric, sudorific, tonic, cicatrizant.

Genţiană

• Unul dintre tonicele amare naturale cele mai eficiente pentru tractul gastrointestinal.
• Fortifică întregul organism.
• Una din cele mai eficiente plante medicinale în îmbunătăţirea digestiei.
• Intensifică funcţiile hepatică şi pancreatică.
• Intensifică secreţiile de suc gastric, tonificând şi fortificând stomacul.
• Are proprietăţi antiparazitare, ucide viermii şi plasmodia (paraziţii care provoacă malarie).
• Fortifică ficatul, splina şi pancreasul.
• Are efect tonifiant asupra rinichilor.
• Intensifică circulaţia.
• Revitalizează întregul organism; cu utilizare curativă în oboseală, epuizare şi scăderi ale nivelului energetic (anemie).
• Utilizată în toate stările de epuizare specifice organismului feminin.
• Indicată în indigestii, dispepsie şi gaze.
• Poate fi utilizată în ameţeli, stări de confuzie, etc.
• Poate fi utilizată în infecţii şi intoxicaţii de diverse tipuri.
• De asemenea, poate fi utilizată ca antidot pentru muşcături şi înţepături veninoase şi în tratarea malariei.

Denumire ştiinţifică: *Gentiana Lutea*
Elemente folosite: rădăcină
Acţiune fitoterapeutică: alterativ, antiacid, antihelmintic (vermifug), remediu în litiaza biliară şi angiocolită, antiinflamator, antiperiodic, antipiretic, antiseptic antispastic, antiveninos, tonic amar, colagog, emetic (în doze mari), emenagog, antitermic, hepatic, laxativ (slab), stimulator general, stimulator gastric, tonic, sialagog.

Ghimbir

• Utilizat pe tot globul ca adjuvant digestiv şi stimulent în circulaţie.
• Utilizat drept catalizator, în diverse formule şi combinaţii cu alte plante medicinale.
• Intensifică circulaţia în regiunile periferice ale organismului (creier, mâini şi picioare).
• Excelent remediu în indigestie şi stări de greaţă.
• Intensifică influxul limfatic şi susţine eliminarea mucozităţilor din regiunile superioare ale sistemului respirator, în special din plămâni.
• Eficient în acţiunea intestinală şi greţurile matinale.
• Scade nivelul colesterolului şi al tensiunii arteriale.
• Rol preventiv în coagularea sângelui.
• Eficient în tratamentul post-traumatic (infarct, crize).
• Ajută în eliminarea congestiilor (mucus) din zona cerebrală şi a sinusurilor.
• Stimulează transpiraţia abundentă şi eliminarea prin glandele sudoripare.

Denumire ştiinţifică: *Zinziber Officinale*
Elemente folosite: rizomi şi rădăcină uscată
Acţiune fitoterapeutică: analgezic, anodin, antiacid, antiemetic, antispastic, aperitiv, afrodiziac, aromatic, carminativ, colagog, condiment, dezinfectant, diaforetic (planta întreagă), stimulent de dispersie, diuretic, emenagog, expectorant, indicat în tulburări nervoase, picant, rubefiant, sialagog, provoacă strănutul, stimulator gastric, principiu dulce, tonic.

Ginkgo Biloba

• Una din cele mai miraculoase plante medicinale pentru sistemul cerebral şi sistemul nervos.
• Corectează insuficienţa vasculară cerebrală.
• Utilizată pe tot globul ca remediu în amnezie, pierderi de memorie şi vertij (ameţeli).
• Fortifică sistemul cardiovascular.
• Intensifică fluxul sanguin către ţesuturi.
• Eficientă în tratarea cazurilor de astm.
• Indicată în tratarea ţiuitului în urechi.
• Şi-a demonstrat rolul benefic în mialgia fibromatoasă.
• Extrem de benefică în tratarea hemoroizilor, flebitei, varicelor şi venelor reticulare.
• Eficientă ca remediu în sindromul de tunel carpian.
• Unul dintre cele mai miraculoase tonice naturale, mai ales pentru sistemul nervos.

Denumire ştiinţifică: *Ginkgo Biloba*
Elemente folosite: *Frunze* – accelerează circulaţia sanguină, calmează durerea, benefic pentru creier, astringent pentru plămâni. *Seminţe* – sunt considerate astringente pentru plămâni, stopează emisiile nocturne, stopează astmul, dependenţa, leucoreea excesivă şi ridică nivelul energetic.
Acţiune fitoterapeutică: adaptogen, agent de alcalinizare, remediu contra îmbătrânirii, antimicotic, antiinflamator, antioxidant, antispastic (acţiune blândă), astringent, tonic amar, tonic cardiac (acţiune blândă), expectorant (slab), calmant în tulburările nervoase, sedativ (slab), tonic, vasodilatator, cicatrizant.

Hydrastis

• Una din cele mai importante plante medicinale naturale, de tipul „panaceu”.
• Un adevărat tonic pentru organism.
• Nu se recomandă administrarea pe termen lung din cauza proprietăţilor sale acumulative.
• Măreşte producţia de suc gastric şi de enzime digestive. De asemenea, măreşte producerea de secreţii biliare.
• Administrată în fortificarea şi tonifierea pancreasului.
• Favorizează reglarea nivelului de zahăr din sânge.
• Este considerată a fi o sursă de insulina naturală.
• Are proprietăţi hemostatice, în special la nivelul uterului.
• Tonifică sistemul circulator şi intensifică vascularizarea.
• Un extraordinar antiinflamator, în special la nivelul sistemului endocrin.
• Administrată în tratarea tulburărilor gastrice şi intestinale.
• Administrată în tratarea formelor de cancer.
• Laxativ cu acţiune blândă.
• Administrată în tratarea dependenţei de alcool şi de narcotice.
• Susţine eliminarea catarului (mucozităţilor) din organism, intervenind eficient mai ales la nivelul ţesuturilor tractului respirator şi gastrointestinal.
• Utilizată în cistită, prostatită şi nefrită.
• Excelentă în tratarea hemoroizilor şi a hemoragiilor.
• Recomandată în tratarea HIV şi a bolilor venerice.
• Are proprietăţi antiparazitare şi este antiseptic.
• Indicată în tratarea infecţiilor, plăgilor, inflamaţiilor, tumefacţiilor, fisurilor etc.
• Indicată în afecţiuni dermatologice cronicizate, eczemă, dermatită şi psoriazis.
• Cu utilizare curativă în toate tipurile de prolaps (uter, intestine etc.).
• Poate fi utilizată cu succes în soluţii dezinfectante pentru ochi.
• Tonifică şi purifică ficatul. Indicată în icter, hepatită etc.
• Recomandată în vindecarea ţesuturilor ulceroase.

• Utilizată în amigdalită, febră tifoidă, malarie, meningită şi mononucleoză.
• Indicată în tratarea furunculelor, abceselor şi tumorilor.
• Utilizată ca soluție de gargară în afecțiuni ale gingiilor şi cangrene.
• Miraculoasă în tratarea dizenteriei provocate de amoebe şi viermi inelari.

Denumire ştiințifică: *Hydrastis Canadensis*
Elemente folosite: rădăcină şi rizomi uscați
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antidiabetic, antiemetic, antiinflamator, antiparazitar, antiperiodic, antiseptic, purgativ, astringent, tonic amar, colagog, remediază ocluziile, depurativ (antimicotic), dezinfectant, diuretic, panaceu, hemostatic (în special urina), hepatic, laxativ, calmant în tulburări nervoase, oftalmic, ocitocic (stimulează contracțiile uterine), stimulator gastric, cicatrizant.

Gotu Kola

• Una din minunatele plante medicinale create de Dumnezeu pentru regenerare nervoasă şi cerebrală.
• O erbacee excepțională, recomandată în traumatismele de coloană vertebrală.
• Proliferator celular (fortifică celulele).
• Amplifică oxigenarea celulelor.
• Întăreşte sistemul imunitar.
• De ajutor în diverse dereglări legate de menopauză.
• Ajută în terapiile de slăbire.
• Recomandată în tratamentul depresiei şi stărilor de epuizare a sistemului endocrin.
• Stimulează circulația periferică, în membrele inferioare.
• Fortifică pereții vasculari, fiind excelent în tratarea varicelor, a venelor reticulare, flebitei, hemoroizilor, insuficienței vasculare sau în orice altă problemă legată de dilatarea vasculară.
• Prezintă potențial curativ în ulcere.

Denumire ştiințifică: *Centella Asiatica*
Elemente folosite: întreaga plantă sau rădăcina
Acțiune fitoterapeutică: adaptogen, alterativ, antipiretic, antispastic, afrodiziac, astringent, proliferator celular, diuretic, indicat în tulburări nervoase, sedativ, stimulent (acțiune blândă), tonic (cerebral şi nervos).

Păducel

• Păducelul este „cea mai bună plantă medicinală pentru inimă”.
• Acest fruct bogat în flavonoide este indicat în mod special pentru țesutul sistemului cardiovascular. Fortifică aceste țesuturi şi elimină inflamațiile.
• Contribuie la eliminarea depunerilor lipidice, îmbunătățind astfel circulația.
• Utilizat în hipertensiune (mare) şi hipotensiune (mică) arterială.
• Este considerat a fi un tonic cardiac, fiind recomandat în tratamentul tuturor bolilor cardiace.
• Mai este utilizat în insomnie (de utilizat şi în tratamentul glandelor suprarenale).
• Fortifică pereții vaselor capilare, fiind excelent în recuperare şi regenerare, în cazurile de varice, flebită, hemoroizi şi prolaps la nivelul oricărui sistem din organism.
• Are un puternic efect antioxidant, stimulând eliminarea acizilor din organism.
• Fructul de păducel este un excelent agent antiinflamator şi de aceea este recomandat ca remediu în toate tipurile de inflamații.

Denumire ştiințifică: *Crataegus spp.*
Elemente folosite: fructe şi frunze

Acțiune fitoterapeutică: antiinflamator, antioxidant, antispastic, astringent, tonic cardiac, proliferant celular, agent de asimilare, diuretic, emenagog, hipertensiv, hipotensiv, sedativ, tonic, vasodilatator.

Castan Sălbatic

• Este o altă plantă medicinală pe care a creat-o Dumnezeu, cu intervenție miraculoasă pentru sistemul circulator.
• Castanul sălbatic fortifică şi tonifică pereții vaselor sanguine.
• Are proprietăți antiinflamatoare, contribuind la dizolvarea lipidelor depuse în plăci.
• Ambele acțiuni menționate anterior contribuie enorm, printr-un efort concertat, la îmbunătățirea circulației sanguine.
• „Obligatoriu" în tratarea varicelor, a venelor reticulare, flebitei, ca şi a hemoroizilor.
• Reduce dilatarea vaselor sanguine.
• Puternic astringent, cu efect similar celui al cojii de alun sălbatic şi de stejar alb.
• Indicat în tratarea ulcerațiilor.
• Contribuie la eliminarea toxinelor din organism.
• Eficient în prostatită.
• Utilizat în tratarea tuturor formelor de reumatism.

Denumire ştiințifică: *Aesculus Hippocastanum*
Elemente folosite: coajă, semințe uscate, frunze uscate
Acțiune fitoterapeutică: antiinflamator, antireumatismal, astringent, principiu amar, proliferant celular (în special pentru pereții vaselor sanguine), expectorant, antipiretic, narcotic slab, nutritiv.

Coada-calului sau Pipirig

• Coada-calului este una din plantele medicinale excepționale în tratamentul epuizării țesutului osos şi conjunctiv.
• Este bogată în siliciu, care este convertit în calciu la nivelul ficatului.
• Această erbacee are proprietăți curative excepționale pentru toate țesuturile.
• Este o plantă extrem de benefică pentru tractul urinar (rinichi şi vezică).
• Utilizată pentru fortificarea organismului în cazuri de prolaps la orice nivel (vezică, intestine, uter, vene, dermă şi altele).
• Are câteva proprietăți antiparazitare minore.
• Unul din cei mai mari susținători ai creşterii producerii de plachete de către splină.
• O plantă excelentă în tratarea inflamației şi a epuizării prostatei.
• Utilizată în detoxificarea organismului.
• Are proprietăți diuretice, fiind extrem de eficientă în calmarea congestiilor renale.
• Utilizată în întărirea unghiilor (vezi şi tiroida / paratiroida).

Denumire ştiințifică: *Equisetum Arvense*
Elemente folosite: întreaga plantă
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiinflamator, antiparazitar (uşor), antispastic (slab), antitumoral, astringent, carminativ, proliferant celular, diaforetic, emenagog (slab), galactagog, hemostatic, litotriptic, nutritiv, tonic, cicatrizant.

Ienupăr (Pseudobace)

• Fructul de ienupăr este considerat a fi una din plantele medicinale cele mai eficiente pentru funcția renală.
• Are o puternică acțiune asupra rinichilor. A se folosi cu prudență în bolile renale severe.
• Este antiinflamator şi are anumite proprietăți antispastice.

• Are proprietăți antiseptice, extrem de utile în distrugerea ciupercilor, bacteriilor şi drojdiilor.

• Excepțional remediu în infecțiile tractului urinar. Este un diuretic natural şi contribuie la eliminarea retenției de apă.

• Considerat a contribui la refacerea pancreasului; este benefic în tratarea formelor de diabet, fiindcă deține proprietăți legate de producerea de insulină pe cale naturală.

Denumire ştiințifică: *Juniperus Communis* sau *Species*

Elemente folosite: în mod normal fructele, dar şi uleiul (din fructe şi lemn) frunzele şi coaja

Acțiune fitoterapeutică: anodin, antiseptic, aromatic, carminativ, diaforetic, diuretic, emenagog, stimulator general, stimulator gastric.

Lemn-Dulce

• Plantă medicinală cu puteri certe în refacerea funcției suprarenalelor.
• Plantă medicinală importantă pentru sistemul endocrin.
• Acționează ca steroid antiinflamator natural (cortizon etc.), fără a inhiba producerea de steroizi de către suprarenale.
• Contribuie la creşterea producției de neuro-transmițători şi de steroizi.
• Are proprietăți antimicotice şi antibacteriene.
• Contribuie la reglarea nivelului de zahăr din sânge.
• Favorizează vindecarea la nivel tisular, în special al tractului gastrointestinal.
• Excepțional purificator şi dezinfectant sanguin.
• Recomandat în tratamentul hipoglicemiei şi al diabetului.
• Indicat în tratamentul ulcerațiilor.
• Poate fi utilizat în *Candida Albicans*.
• Eficient în tratamentul infecțiilor şi congestiilor căilor respiratorii.
• Contribuie la dislocarea şi eliminarea mucusului.
• Utilizat ca laxativ.
• Una din cele mai eficiente plante pentru tratarea hemoroizilor.
• Cu excelente proprietăți curative pentru întregul ansamblu al tractului gastrointestinal.
• Cu conținut bogat de fitosteroli.

Denumire ştiințifică: *Glycyrrhiza Glabra*

Elemente folosite: rădăcină şi rizomi uscați

Acțiune fitoterapeutică: purgativ, calmant, emolient, expectorant, aromatizant, pectoral, sialagog şi stimulent slab.

Lobelia

• Unul dintre cele mai importante antispastice naturale.
• Eficientă în spasme, crampe, convulsii, crize de epilepsie, traumatisme de coloană vertebrală şi altele de acest gen.
• Puternic calmant al sistemului nervos.
• Are efect relaxant.
• Extrem de eficient în astm, emfizem pulmonar şi obstrucție pulmonară cronică, afecțiuni în cadrul cărora spasmele țesutului bronhial şi pulmonar blochează respirația corectă. Are acțiune similară inhalatoarelor, făcând posibilă expectorarea (care este vitală).
• Lobelia are proprietăți expectorante, fiind extrem de benefică în eliminarea congestiilor, în special la nivelul sistemului respirator.
• Este şi hemostatic (opreşte hemoragia internă şi externă).
• Excepțională pentru anghina pectorală sau infarct miocardic (atac de cord).
• Eficientă în tratarea unor dereglări ca tulburările de echilibru sau leşin.

Denumire ştiinţifică: *Lobelia Inflata*
Elemente folosite: plantă şi seminţe proaspete şi uscate
Acţiune fitoterapeutică: alcaloizi, antispastic, antiveninos, astringent, catartic, clorofilă, contra iritaţiilor, diaforetic, diuretic, emetic, ulei stabil, isolobelină, lignină, săruri de calciu şi potasiu. Lobelia mai conţine sulf, fier, cobalt, seleniu, sodiu, cupru şi plumb, acid lobelic şi chelidonic, lobelină, agent de atenuare a greţurilor (antiemetic), relaxant (în doze mari) şi stimulent (în doze mici) răşinos.

Nalbă-mare

• Excepţional antiinflamator şi agent curativ al tractului gastrointestinal (stomac şi intestine).
• Plantă specifică în tratarea gastritei, enterocolitei, diverticulitei, ulcerelor şi formelor de cancer ale tractului gastrointestinal.
• Fiind bogată în mucilagii, căptuşeşte şi protejează mucoasa de acţiunea adversă a radicalilor liberi (acizi).
• Neutralizează supraproducţia de acizi stomacali, permiţând astfel reglarea digestiei.
• Extraordinară în tratarea cistitei şi a inflamaţiilor de tract urinar.
• Adjuvant excepţional în prostatită.
• Vindecă şi cicatrizează rănile, fiind cu precădere benefică în arsuri.
• Intervine eficient în bronşită şi dureri în gât.
• Miraculoasă pentru inflamaţiile sistemului vascular, ale ficatului şi pancreasului.
• Susţine digestia şi este un stimulent cu acţiune blândă pentru tractul gastrointestinal.
• Cu conţinut bogat în calciu. Excelentă pentru structura osoasă.
• A fost utilizată cu succes în vindecarea cangrenelor.
• Extrem de eficientă în tuse, laringită, amigdalită, congestii şi inflamaţii ale căilor respiratorii.
• Excelentă în artrită şi reumatism.
• Eficientă în diabet.
• Minunată în formulele medicinale pentru clătirea ochilor, contribuind la calmarea şi vindecarea iritaţiilor oftalmice.
• Superbă pentru orice fel de afecţiuni instalate la nivel vaginal.
• Eficientă în tratarea furunculelor, abceselor şi afecţiunilor cutanate.
• Extrem de eficientă ca apă de gură în tratarea gingiilor umflate, inflamate şi infectate.

Denumire ştiinţifică: *Althaea Officinalis*
Elemente folosite: rădăcină (cea mai mare putere), frunze şi flori
Acţiune fitoterapeutică: absorbant, anticomplementar, antiinflamator, purgativ, diuretic, emolient, stimulent şi hipoglicemiant, laxativ, mucilagiu, nutritiv, protector, cicatrizant.

Armurariu

• Marele „protector al ficatului”.
• Protejează, tonifică, fortifică şi dezintoxică ficatul ca nici o altă plantă medicinală.
• Are puternice proprietăţi antioxidante, fiind considerată una din plantele care oferă cea mai accentuată protecţie împotriva acţiunii adverse a radicalilor liberi.
• Contribuie la regenerarea ficatului şi pancreasului (stimulează producerea de noi celule hepatice).
• Extraordinar în tratarea hepatitei A, B şi C, ca şi a cirozei hepatice.
• Măreşte producţia, volumul şi afluxul secreţiei biliare.
• Intensifică procesul de formare de celule hepatice noi.

Denumire ştiinţifică: *Silybum Marianum*
Elemente folosite: seminţele coapte
Acţiune fitoterapeutică: colagog, diaforetic, emenagog.

Talpa-gâştii

• Talpa-gâştii este un excepțional tonic cardiac.
• Contribuie la eliminarea palpitațiilor şi a aritmiei cardiace.
• Utilizată în toate afecțiunile cardiace, inclusiv în fibrilațiile auriculare, tahicardie ventriculară, sindroame de congestie poli-ventriculară şi poli-auriculară, tahicardie şi eşec cardiac congestiv.
• Susține intensificarea funcțiilor sistemului endocrin.
• Utilizată în tratarea bolilor specific feminine, inclusiv a crampelor din timpul ciclului menstrual şi a bufeurilor.

Denumire ştiințifică: *Leonurus Cardiaca*
Elemente folosite: porțiunea aeriană a plantei
Acțiune fitoterapeutică: antispastic, cardiac (tonic), catartic (emolient), diaforetic, diuretic, emenagog, hepatic, calmant nervos şi tonic.

Lumânărică

• Lumânărica este unul dintre cei mai eficienți expectoranți (elimină congestiile şi mucozitățile).
• Recomandată în special în terapia afecțiunilor bronhiale şi pulmonare, printre care bronşita, astmul, emfizemul, pneumonia şi alergiile.
• Lumânărica este un puternic antiinflamator, intervenind eficient în toate tipurile de congestii.
• Plantă medicinală excepțională pentru sistemul endocrin, mai ales pentru tiroidă.
• Utilizată în tuse şi dureri în gât.
• De asemenea, lumânărica are puternice proprietăți astringente.
• Intervine în acțiunea sistemului limfatic.
• Contribuie la reducerea tumorilor şi a furunculelor.

Denumire ştiințifică: *Verbascum Thapsus*
Elemente folosite: frunze, flori, rădăcină şi fruct
Acțiune fitoterapeutică: absorbant, anodin, antihelmintic (vermicid), antiastmatic, anticataral, antiseptic, antispastic, astringent, purgativ, diuretic, emolient, germicid, hemostatic, narcotic, nutritiv, pectoral, cicatrizant.

Urzică (Pişcătoare)

• Plantă medicinală cu bogat conținut nutritiv şi cu spectru larg de intervenție.
• Urzica are efect de alcalinizare asupra întregului organism.
• Utilizată în accelerarea circulației sanguine.
• Specifică în tratamentul artritei şi reumatismului.
• Excelentă pentru articulații.
• Utilizată în tratarea durerilor şi a inflamațiilor.
• Una dintre puținele plante dedicate glandei tiroide.
• Puternic dezinfectant şi detoxificant pentru piele.
• Fiind de natură alcalină, urzica neutralizează acizii (ca acidul uric şi acidul sulfuric).
• Acțiune hemostatică moderată (opreşte hemoragia).
• Furnizează organismului substanțe hrănitoare, în special fier şi potasiu (deşi abundă în minerale).
• Eficientă în tratarea dereglărilor de circulație, intervenind, până la un anumit punct, ca vasodilatator.
• Stimulează fluxul urinar şi este eficientă în dizolvarea pietrelor renale.

• Contractă țesuturile tumefiate.
• Excelentă în perioada de sarcină, pentru nutriție şi în prevenirea avortului.
• Utilizată în bronşită, astm, emfizem şi în sindromul de obstrucție pulmonară cronică.
• Urzica este un agent expectorant (elimină mucozitățile) şi are proprietăți antispastice.
• Recomandată în combaterea anemiei.
• Excelent purificator sanguin şi reglator al organismului.

Denumire ştiințifică: *Urtica Dioica*
Elemente folosite: frunze
Acțiune fitoterapeutică: astringent, diuretic, expectorant, galactagog, hemostatic, hrănitor şi tonic.

Rădăcină de Oregon Grape

• Unul dintre cei mai puternici purificatori sanguini.
• Efect puternic asupra ficatului, splinei, pielii şi sângelui.
• Este una dintre plante medicinale miraculoase pentru stimularea, fortificarea şi purificarea ficatului.
• Recomandat cu precădere în tratarea unor afecțiuni dermatologice, ca psoriazis, eczeme sau dermatoze.
• Intensifică răspunsul imunitar.
• Cu conținut bogat de fier; adjuvant în creşterea numărului de celule roşii şi hemoglobină.
• Excelentă în tratamentul anemiei, icterului şi hepatitelor A, B sau C.
• Are puternică acțiune anti-microbiană, intervenind în combaterea de culturi microbiene diverse. S-a demonstrat că poate distruge diverse ciuperci şi bacterii, printre care se numără: *staphylococcus*, *streptococcus*, *salmonella chlamydia*, *corynebacterium,* vibrionul holerei, *trichomonas, sighella*, *giardia*, *treponema palidum*, *pseudomonas*, *pneumococcus* şi *Candida Albicans*.
• Are spectru larg de acțiune antiparazitară.
• Acționează împotriva protozoarelor.
• Este tonic al sistemului nervos.
• Slab laxativ.

Denumire ştiințifică: *Mahonia Aquifolium*
Elemente folosite: rădăcină şi rizom
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiperiodic, antiscorbutic, antiscrofulos, antisifilitic, depurativ, diuretic, hepatic, laxativ, tonic nervos, stimulent (uşor), tonic.

Pătrunjel

• Plantă excepțională pentru tractul urinar şi glandele suprarenale.
• Are un puternic efect de curățare şi fortificare a vezicii urinare şi rinichilor.
• Cu conținut bogat în clorofilă, întăreşte circulația sanguină, curăță şi determină acțiunea lichidelor limfatice.
• Excelent pentru eliminarea metalelor grele şi a toxicității chimice.
• Întăreşte sistemul nervos şi funcția cardiacă.
• Extraordinar pentru sistemul endocrin.
• Sporeşte capacitatea sângelui de a transporta oxigen.
• Recomandat în vindecarea infecțiilor.
• Utilizat în tratarea icterului şi a edemului.
• Excelent în tratamentul congestiilor şi infecțiilor instalate la nivelul superior al sistemului respirator.
• Este utilizat şi în conjunctivită şi inflamațiile pleoapelor.

Denumire ştiinţifică: *Pteroselinum Sativum*
Elemente folosite: întreaga plantă; frunze, rădăcină şi seminţe
Acţiune fitoterapeutică: antiperiodic (suc), antispastic, emolient, aromatic, carminativ (seminţe), culinar, diuretic, emenagog (seminţe), antitermic (seminţe), tonic, cicatrizant.

Pau d'Arco

• Un excepţional „prieten" din Brazilia. Un adevărat tonic.
• Considerat a fi unul din cei mai importanţi proliferatori celulari (fortifică şi măreşte rezistenţa celulelor).
• Plantă antiparazitară de vârf, eficientă în tratamentul infecţiilor cu microorganisme (bacteriene, virale şi cu protozoare).
• Un excelent constructor al sistemului imunitar.
• Utilizat în special în tratamentul diverselor forme de cancer.
• Are un puternic efect asupra sistemului limfatic.
• Contribuie la eliminarea tumorilor, furunculelor, abceselor şi altora de acest gen.
• Recomandat în afecţiuni dermatologice ca eczeme, dermatite şi psoriazis.
• Considerat a fi nutritiv şi remediu în calmarea inflamaţiilor.

Denumire ştiinţifică: *Tabebuia Impetiginosa*
Elemente folosite: coajă
Acţiune fitoterapeutică: antimicrobian (bacterii etc.), antiviral, proliferant / fortifiant celular, nutritiv, alterativ (răcire), antitumoral, tonic, hipotensiv, antidiabetic, astringent, principiu amar (digestiv), stimulent, regenerator, decongestiv (până la un punct).

Pipsissewa

• Excelent agent de alcalinizare a sistemului urinar.
• Are proprietăţi dizolvante, dezintegrând calculoza renală şi elimină sedimentele depuse în tractul urinar.
• Excelent diuretic.
• Utilizată în tratamentul infecţiilor tractului urinar.
• Dacă este implicată o disfuncţie renală, scade tensiunea arterială.

Denumire ştiinţifică: *Chimaphila Umbellata*
Elemente folosite: frunze, tulpină, părţile aeriene
Acţiune fitoterapeutică: alterativ, astringent şi diuretic.

Pătlagină-mare

• Nu există o altă plantă medicinală mai bună decât pătlagina-mare sau mai eficientă în combaterea puroiului şi a septicemiei sângelui şi organismului.
• Excepţională în tratarea furunculelor, abceselor şi tumorilor.
• Recunoscută pentru proprietăţile sale de antidot şi în recuperarea în urma muşcăturii de şarpe veninos.
• Are o puternică acţiune astringentă asupra ţesuturilor (extrage şi elimină).
• Recomandată în inflamaţii şi datorită proprietăţilor sale curative.
• Neutralizează acizii stomacali şi intervine în restabilirea acţiunii gastrice corecte.
• Are proprietăţi expectorante (fiind adjuvant în congestiile bronhiale şi pulmonare).
• Cu utilizare în bolile dermato-venerice.
• De uz local şi intern în afecţiunile dermatologice ca eczeme, dermatite şi psoriazis.
• Minunat ca soluţie de clătire pentru ochi, în special în cazurile de cataractă şi glaucom.

Denumire ştiinţifică: *Plantago spp.*

Elemente folosite: rădăcini, frunze, spicul florii şi seminţe

Acţiune fitoterapeutică: alterativ (răcire), antihelmintic (vermicid), antiseptic, antisifilitic, antiveninos, astringent, decongestiv, diuretic, emolient, laxativ, refrigerant, hemostatic şi cicatrizant.

Cârmâz

• Inamicul tumorilor. Una din cel mai bune plante în tratarea abceselor, furunculelor şi formaţiunilor tumorale.
• Încurajează acţiunea sistemului limfatic.
• Utilizat în recuperarea organelor şi glandelor umflate sau întărite (tiroidă, splină, ficat şi altele).
• Are câteva uşoare calităţi de depresor cardiac.
• Curăţă pielea, fiind recomandat în special în eczeme, dermatite şi psoriazis.
• Stimulează secreţiile biliare şi de sucuri digestive.
• Stimulează funcţia renală.
• Are anumite proprietăţi antiinflamatoare.
• Adjuvant în reumatism şi artrită cronică.
• Stimulează funcţionarea tiroidei şi a suprarenalelor.
• Administrat în toate formele de cancer şi în HIV.

Denumire ştiinţifică: *Phytolacca Americana*

Elemente folosite: rădăcină proaspătă, fructe şi frunze

Acţiune fitoterapeutică: alterativ, anodin, antisorbic, antisifilitic, antitumoral, catartic, purificator, emetic; frunze: efect anodin, cardiaco-depresor nutritiv şi hemostatic.

Trifoi Roşu

• Încă o plantă miraculoasă a naturii.
• Similar turiţei şi dafinului american.
• Un excelent purificator sanguin.
• Cu utilizare în toate formele de cancer, în special în leucemie.
• Intervine în dizolvarea tumorilor şi a formaţiunilor tumorale. Excelent şi în tratarea furunculelor şi a abceselor.
• Curăţă ficatul şi îl fortifică, intervenind în orice afecţiune hepatică.
• Fortifică globulele roşii.
• Excelent în toate afecţiunile dermatologice, inclusiv în eczeme, dermatite şi psoriazis.
• Cu rezultate excelente în tratarea sifilisului şi a bolilor dermato-venerice.
• Are anumite proprietăţi antispastice şi calmează sistemul nervos.

Denumire ştiinţifică: *Trifolium Pratense*

Elemente folosite: flori şi frunze

Acţiune fitoterapeutică: alterativ, antispastic, depurativ (într-o oarecare măsură), antitumoral, decongestiv, purificator, expectorant, nutritiv, sedativ şi stimulent (slab).

Zmeur

• Una din cele mai importante plante medicinale în tratarea afecţiunilor specific feminine.
• Considerată a fi tonic nutritiv.
• Recomandat în special în perioada de sarcină, reduce durerile la naştere şi provoacă naşterea naturală.
• Măreşte rezistenţa în perioada de sarcină, atât a mamei, cât şi a fătului.
• Controlează hemoragia, în special în timpul travaliului.
• Îmbogăţeşte laptele matern.

• Plantă excepțională în curățarea organelor genitale ale bărbatului şi femeii.
• Excelent pentru purificarea şi mărirea rezistenței sanguine.
• Scade hipermenoreea în perioada menstruală.
• Recomandat în prolapsul uterului, anusului, intestinelor, vezicii etc.
• Utilizată în tratarea hemoroizilor.
• Cu efect de tonic şi stimulent al sistemului nervos.
• Măreşte şansele de vindecare a plăgilor, inflamațiilor şi ulcerațiilor.
• Utilizat în calmarea durerilor excesive din timpul travaliului şi naşterii (crampe uterine).
• Utilizat ca soluție de gargară în cazuri de sângerare a gingiilor şi gingivită.
• Utilizat în soluții oftalmice pentru curățarea ochilor de congestii, inflamații şi umflături.

Denumire ştiințifică: *Rubus Idaeus*
Elemente folosite: frunze, coaja rădăcinii şi fruct
Acțiune fitoterapeutică: alterativ (uşor), preventiv al avortului, antiemetic, intervine în combaterea gonoreei, leucoreei şi malariei, antiseptic, astringent, catartic, hemostatic, calmant al durerilor la naştere, stimulator general, stimulator gastric, tonic. *Fructul* acționează ca antiacid, aliment, laxativ uşor, calmant al durerilor de naştere, refrigerant. *Frunzele* sunt alterative, cu efect preventiv în avort, antiemetice, antigonoreice, antiseptice, astringente, catartice, hemostatice, calmant al durerii la naştere, stimulatoare gastrice, tonice.

Ciupercă Reishi

• Un puternic imuno-stimulent.
• Contribuie la scăderea colesterolului şi accelerează circulația sanguină.
• Susține scăderea nivelurilor de zahăr din sânge.
• Susține refacerea naturală a organismului în afecțiuni degenerescente. Stimulează producția de celule T şi celule B (NK – celule ucigaşi naturali).
• Recomandată în ameliorarea funcțiilor cardiacă şi hepatică.
• Cu utilizare în tratamentul cancerului şi SIDA.
• Remediu curativ utilizat în prezența abceselor, furunculelor şi tumorilor.
• Susține resorbția nodulilor limfatici dilatați.
• Măreşte producerea şi cantitatea de celule fibroblaste, macrofage şi limfocite.
• Poate susține producția de steroizi datorită efectelor sale pozitive asupra glandelor suprarenale.

Denumire ştiințifică: *Ganoderma Lucidum*
Elemente folosite: întreaga ciupercă
Acțiune fitoterapeutică: susținător al sistemului imunitar.

Sunătoare

• Una din plantele medicinale cu efecte miraculoase asupra sistemului nervos.
• Are un efect regenerativ puternic asupra sistemului nervos.
• De asemenea, are un efect de echilibrare asupra țesuturilor.
• Cu utilizare în stări depresive, de anxietate şi irascibilitate.
• Excepțională în insomnie (insomnia şi anxietatea sunt indiciul şi rezultatul epuizării funcționale a glandelor suprarenale).
• Un excelent remediu în cefalee şi crampe de toate tipurile, inclusiv crampe menstruale.
• Are proprietăți antiparazitare, inclusiv antibacteriene, antivirale şi de distrugere a micozelor.
• S-a demonstrat efectul său pozitiv excepțional în combaterea virusului HIV.
• Are proprietăți antiinflamatoare.
• Este de ajutor în sciatică.
• Cu utilizare în răceli şi congestii ale căilor respiratorii.

• Recomandat în tratamentul bolii Parkinson.

Denumire ştiinţifică: *Hypericum Perforatum*
Elemente folosite: plantă, flori, partea aeriană
Acţiune fitoterapeutică: alterativ, antispastic, antiinflamator, astringent, cicatrizant.

Palmier Pitic

• Una din cele mai eficiente plante medicinale pe care ni le-a dăruit Dumnezeu pentru sistemul endocrin (tiroidă, suprarenale, pancreas, hipofiză).
• Supranumită şi „planta masculină” datorită efectului său puternic antiinflamator şi curativ asupra prostatei (inhibă producţia de dihidrotestosteron).
• O plantă medicinală cu efect puternic în tratamentul tulburărilor de reproducere atât masculine, cât şi feminine.
• Amplifică funcţiile aparatului sexual şi măreşte apetitul sexual.
• Benefică în tratamentul inflamaţiilor sistemului respirator (nas, gât, bronhii şi plămâni).
• Are un puternic efect asupra glandelor suprarenale, sporind astfel numărul neuro-transmiţătorilor şi steroizilor.
• Adjuvant în dereglările legate de concentraţia de zahăr din sânge, în care sunt implicate pancreasul şi suprarenalele.
• Susţine creşterea şi excretarea urinei şi funcţionarea rinichilor.
• Recomandată în tratamentul infecţiilor la nivelul tractului urinar.

Denumire ştiinţifică: *Serenoa Repens*
Elemente folosite: fructe
Acţiune fitoterapeutică: antiseptic, afrodiziac, diuretic, expectorant, tonic.

Gura-lupului

• Una din cele mai miraculoase plante medicinale pentru creier, măduva spinării şi sistemul nervos.
• Fortifică sistemul nervos şi amplifică funcţiile cerebrale.
• Puternic calmant nervos, sedativ şi antispastic.
• Plantă cu utilizare în tratamentul spasmelor, crampelor, convulsiile şi altor tulburări similare.
• Adjuvant în insomnie şi stare de nelinişte.
• Plantă cu utilizare specifică în tratamentul sclerozei în plăci, bolii Parkinson şi paraliziilor.
• Tonifică zonele medulare, fiind astfel utilizată în combaterea vertijului şi a ameţelilor.
• Recomandată în traumatismele de măduva spinării.
• Utilizată în tratamentul simptomelor reacţie de abstinenţă la alcoolici şi toxicomani.
• Ca aromatic, calmează emoţiile puternice.

Denumire ştiinţifică: *Scutellaria Lateriflora*
Elemente folosite: planta, partea aeriană
Acţiune fitoterapeutică: antispastic, calmant al sistemului nervos, sedativ.

Siminichie

• Susţine tonificarea şi fortificarea tractului gastrointestinal.
• Intensifică acţiunea peristaltică a tractului gastrointestinal.
• Utilizată ca laxativ puternic, prin urmare nu se recomandă utilizarea sa prelungită (poate provoca iritaţii dacă este folosită în doze mari şi pentru perioade mari de timp).
• Susţine purificarea pereţilor intestinali.

Denumire ştiinţifică: *Cassia Acutifolia*
Elemente folosite: teacă şi frunze
Acţiune fitoterapeutică: purgativ cu rol în inhibarea reabsorbţiei în intestine.

Ciupercă Shiitake

• Fortifică sistemul imunitar prin faptul că intensifică funcţiile limfocitelor T.
• Eficientă în tratamentul cancerului, conform rapoartelor medicale prezentate într-un studiu comun întreprins împreună cu Departamentul pentru Medicină din Japonia.

Denumire ştiinţifică: *Lentinus Edodes*
Elemente folosite: pălăria şi piciorul
Acţiune fitoterapeutică: imuno-stimulent, nutritiv, hipotensiv, anticolesterol.

Ginseng Siberian (Eleuthero)

• Una din plantele medicinale miraculoase şi cele mai eficiente pentru sistemul endocrin, cu precădere pentru glandele suprarenale.
• Măreşte producţia de neuro-transmiţători şi de steroizi.
• Fortifică celulele (proliferator celular).
• Măreşte vitalitatea şi rezistenţa organismului.
• Utilizată în tratamentul oboselii cronice sau lipsei de energie.
• Accelerează şi îmbunătăţeşte circulaţia sanguină, intervenind în scăderea colesterolului.
• Fortifică funcţia pancreatică şi intervine în controlul concentraţiei de zahăr din sânge.
• Intervine în eliminarea stresului emoţional, mintal şi fizic.
• Intervine în scăderea tensiunii arteriale şi întăreşte ritmul cardiac.
• Utilizată în tratamentul astmului, emfizemului şi sindromului de oboseală cronică, în care sunt implicate glandele suprarenale.
• Tonic pentru întregul organism.

Denumire ştiinţifică: *Eleutherococcus Senticosus*
Elemente folosite: rădăcina
Acţiune fitoterapeutică: calmant, emolient, stimulent, rejuvenant.

Ulm cu coajă netedă

• Unul din cei mai mari tămăduitori naturali.
• Extrage toxicitatea din ţesuturi.
• Calmează iritaţiile şi inflamaţiile la nivelul mucoasei membranelor.
• Calmează mucoasa tractului gastrointestinal (la nivelul stomacului şi intestinelor).
• Excelent pentru tractul urinar (fortifiant şi purificator).
• Recunoscut pentru efectul benefic asupra sistemului respirator.
• Calmează ţesuturile inflamate şi dureroase la nivelul gâtului.
• Contribuie la extragerea (expectorant) mucoaselor din tractul respirator.
• Bogat în substanţe nutritive.
• Utilizat în tratamentul prostatitei.
• Recomandat în tratamentul ulceraţiilor care se formează în organism.
• Recomandat în tratamentul leziunilor tractului gastrointestinal.
• Utilizat în gastrită, enterită, colită şi inflamaţiilor diverticulelor.
• Minunat în vindecarea abceselor şi cangrenei.
• Utilizat în tratamentul gutei şi artritei.
• Contribuie la eliminarea acizilor de sedimentare la nivel tisular.

Denumire ştiinţifică: *Ulmus Fulva*

Elemente folosite: coaja interioară

Acțiune fitoterapeutică: astringent, calmant, emolient, expectorant, nutritiv, cicatrizant, tonic şi calmant *yin* pentru tubul digestiv.

Curcuma (Şofran de India)

- Plantă medicinală folosită încă din antichitate, cu proprietăți în tratarea afecțiunilor hepatice şi sanguine.
- Stimulează secrețiile biliare şi circulația bilei.
- Contribuie la dizolvarea şi eliminarea depunerilor de calculoză din ficat.
- Are câteva intervenții antiparazitare, în special în cazul infestării cu protozoare.
- Contribuie la intensificarea circulației.
- Are efect benefic asupra întregului tract gastrointestinal.
- Are puternice proprietăți antiinflamatoare, fiind astfel benefică în tratamentul artritei, inflamațiilor burselor, tendoanelor şi aşa mai departe.
- Adjuvant în digestie.
- Favorizează vindecarea.

Denumire ştiințifică: *Curcuma Longa*

Elemente folosite: rizom

Acțiune fitoterapeutică: stimulent aromatic, alterativ, analgezic, antiseptic, astringent, colagog, emenagog.

Uva Ursi sau Strugurii-ursului

- Puternic antiseptic şi agent de purificare a tractului urinar.
- Are o puternică influență asupra pancreasului şi este utilizată în reglarea concentrației de zahăr din sânge.
- Are efect terapeutic asupra ficatului şi splinei, producând însănătoşirea la acest nivel.
- Contribuie la eliminarea calculozei renale.
- Plantă medicinală minunată în tratamentul prostatei (în special în prostatită şi cancer de prostată).
- Are excelente proprietăți terapeutice în orice formă de congestie instalată în organism (în special în inflamații de vezică urinară, rinichi, ficat, colecist, pancreas şi splină).
- Diuretic.
- Fortifică ficatul, rinichii, vezica urinară, colecistul, uterul, prostata şi splina.
- Excelent în corectarea problemelor de transpirație nocturnă excesivă.
- Eficient în soluții de irigator pentru tratamentul infecțiilor vaginale şi altor afecțiuni similare.
- Calmează, fortifică şi tonifică membranele mucoase ale tractului urogenital (organele urinare ca rinichi, vezică urinară).
- Utilizat în uretrite, cistite, nefrite, incontinență urinară şi ulcerații ale tractului urinar.
- Utilizat în tratamentul sindromului de eşec cardiac congestiv şi edemului cardiac.
- Recomandat în tratamentul hemoroizilor.

Denumire ştiințifică: *Arctostaphylos Uva Ursi*

Elemente folosite: frunze

Acțiune fitoterapeutică: antiseptic, astringent, diuretic.

Valeriană

- Valeriana a reuşit să calmeze de-a lungul timpului o serie de tulburări nervoase.
- Puternic calmant al sistemului nervos şi sedativ nenarcotic.

• Adjuvant în anxietate (suprarenale), tensiune nervoasă, spasme musculare, crize de epilepsie şi depresie (tiroidă).

• Se citează proprietățile sale de parțial tonic cardiac – contribuie la calmarea palpitațiilor cardiace.

• Intervine în cazurile de hipoactivitate organică.

• Contribuie la reducerea hipertensiunii arteriale provocate de stres şi tensiune.

• Contribuie la fortificarea țesutului nervos şi cerebral.

• Adjuvant în colici, acumulare de gaze şi indigestii provocate de tensiune stomacală.

Denumire ştiințifică: *Valeriana Officinalis*

Elemente folosite: rădăcină, rizom şi întreaga plantă

Acțiune fitoterapeutică: anodin, antispastic, antitermic, aromatic, carminativ, catartic, diaforetic, diuretic (litotropic), calmant al sistemului nervos (sedativ), stimulent, tonic.

Nufăr Alb

• Este una din excepționalele plante medicinale pe care le-a lăsat Dumnezeu pentru purificarea organismului.

• Acțiune similară cojii de stejar alb, fiind însă mai indicată pentru nevoi scăzute de purificare a organismului.

• Intervine în eliminarea toxicității din țesuturile organice.

• Are efect tonic şi curativ asupra țesuturilor.

• Utilizat mai ales în purificarea şi fortificarea țesuturilor sistemului reproducător, atât la bărbați, cât şi la femei.

• Are proprietăți analgezice.

• Utilizat în tratamentul cancerului.

• Eficient în tratamentul abceselor, furunculelor şi tumorilor.

• Excelent ca soluție de gargară în curățarea şi vindecarea gingiilor umflate sau ulceroase.

• Constituie o excelentă soluție de irigator pentru spălarea pereților vaginali (infecții, inflamații, celule atipice, ulcerații etc.).

• Factor de fortificare în stările de prolaps de vagin şi de vagin lax.

• Utilizat în tratarea prostatei, mai ales în prostatită şi cancer de prostată.

• Excelent pentru sistemul şi tractul urinar (rinichi şi vezică urinară).

• Efect curativ în plăgi, răni purulente şi altele.

• Contribuie la eliminarea congestiilor din țesuturi.

Denumire ştiințifică: *Nymphaea, Nymphaea Odorata* sau *Castalia Odorata*

Elemente folosite: rădăcină şi frunze proaspăt culese, rizom

Acțiune fitoterapeutică: alterativ, anodin, antiscrofulos, antiseptic, antiseptic, astringent, calmant, emolient, elimină ocluziile, tonic, cicatrizant.

Coajă de Stejar Alb

• O altă plantă medicinală excepțională creată de Dumnezeu.

• Coaja de stejar alb este un excelent purificator al organismului.

• Are puternice proprietăți astringente.

• Intensifică circulația limfatică şi contribuie la reducerea inflamațiilor ganglionilor limfatici.

• Puternic agent de purificare a țesutului, utilizat în gargară, cataplasme, irigații, clismă şi vindecarea abceselor.

• Utilizată ca soluție de clătire şi irigare în infecții şi formarea de celule atipice (formațiuni celulare atipice).

• Fortifică celulele (proliferator celular).

• Superbă în tratamentul hemoroizilor interni şi externi.

• Are proprietăți diuretice, contribuind astfel la ameliorarea şi intensificarea fluxului urinei.
• Distruge şi elimină viermii mici (viermi inelați).
• Utilizată pentru eliminarea pietrelor, mai ales a celor renale.
• Contribuie la curățarea şi fortificarea tractului gastrointestinal.
• Excelentă în prolaps, inclusiv intestinal, al uterului, vezicii urinare, sistemului vascular etc.
• Utilizată în tratamentul afecțiunilor gingiilor şi cavității bucale.
• Are un puternic efect asupra smalțului dentar şi a dezvoltării masei osoase.
• Asociată cu pătlagina ca antidot în muşcătura de şarpe veninos.
• Ulcere, furuncule, cangrenă, tumori şi alte afecțiuni similare.
• Utilizată în tratamentul afecțiunilor dermatologice, inclusiv în eczemă, dermatită şi psoriazis.
• Hemoroizi şi leziuni varicoase.
• Utilizată în fortificarea arterelor, venelor şi capilarelor; cu excelente rezultate curative în varice, vene reticulare şi flebită.

Denumire ştiințifică: *Quercus Alba: Fagaceae*
Elemente folosite: coaja interioară, galele de pe frunze, ghinda
Acțiune fitoterapeutică: antihelmintic (vermifug), antiemetic, antiflogistic, astringent (puternic), antiseptic, antiveninos, diuretic (litotriptic), febrifug, hemostatic, stimulent (uşor), tonic.

Crețişor

• Crețişorul este considerat unul din cele mai puternice tonice ale sistemului nervos.
• Are acțiune în special asupra nervilor faciali şi ai capului.
• Acționează ca tonic al sistemului digestiv.
• Excepțional purificator al sângelui şi ficatului.
• Utilizat în congestii hepatice de tipul icterului.
• Excelent purificator şi fortifiant al splinei.
• Recunoscut pentru proprietățile sale de eliminare a viermilor.
• Utilizat în cefalee, convulsii, spasme şi crampe.
• Utilizat în tratamentul tulburărilor nervoase de tipul sclerozei multiple, bolii Parkinson şi paraliziilor.
• Utilizat în nevralgii.
• Recomandat în perioade de stres şi de tensiune nervoasă.

Denumire ştiințifică: *Betonica Officinalis*
Elemente folosite: întreaga plantă, partea aeriană
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, analgezic, antihelmintic, antiscorbutic, antispastic, antiveninos, laxativ, aromatic, astringent, tonic amar, carminativ, febrifug, calmant al sistemului nervos, sedativ, stimulator gastric.

Pelin

Una din cele mai eficiente plante medicinale în combaterea paraziților.

• Pelinul este extrem de eficient în combaterea paraziților mari, categorie care include viermii de toate tipurile şi viermii de gălbează.
• Stimulează digestia corectă şi funcția hepatică.
• Excelent în paralizia stomacului şi în afecțiuni stomacale.
• Plantă medicinală curativă excepțională în toate stările de debilitate.
• Excelent tonic al sistemului nervos.
• Are proprietăți antiseptice.
• Este utilizat pentru a contracara efectele toxice şi ca antidot al diverselor plante otrăvitoare.
• Utilizat în grețuri, stare de rău matinală şi dereglări stomacale.

• Utilizat în tulburări nervoase şi leziuni ale sistemului nervos.
• Excelent în tratamentul icterului, afecțiunilor hepatice şi altor stări inflamatorii.
• S-a demonstrat efectul său benefic în tratamentul gutei şi reumatismului.

Denumire ştiințifică: *Artemisia Absinthium*
Elemente folosite: întreaga plantă şi frunzele, uleiul (numai de uz extern)
Acțiune fitoterapeutică: angiocolită, antiseptic, antiveninos, aromatic, astringent, carminativ, febrifug, hepatic, calmant al sistemului nervos, stimulator general, vermifug, antihelmintic.

Dragavei

• Una din plantele medicinale minunate pentru ficat şi sânge.
• Fortifică ficatul şi stimulează funcția hepatică.
• Susține producția de secreție biliară.
• Măreşte capacitatea de transport a oxigenului de către globulele roşii.
• Are un bogat conținut de fier, fiind astfel recomandat în anemii şi valorilor scăzute de hemoglobină.
• Cel mai important constructor al sângelui.
• Excelent purificator limfatic.
• Utilizat în toate tipurile de afecțiuni dermatologice.
• Fortifică splina şi contribuie la purificarea sângelui.
• Are efect fortifiant asupra întregului organism.
• Excelent în tratamentul ganglionilor limfatici tumefiați şi tumorilor, ca şi în abcese şi intoxicații din organism.
• Utilizat în tratamentul tuturor formelor de cancer şi a HIV.
• Util în cazurile de oboseală, epuizare şi lipsă de energie.
• Util în creşterea numărului de globule roşii.
• Contribuie la stimularea formării bilei şi secreției biliare.

Denumire ştiințifică: *Rumex Crispus*
Elemente folosite: rădăcină
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiscorbutic, antiscrofulos, antisifilitic, laxativ, astringent, catartic, colagog, dezinfectant, nutritiv (frunzele).

Yucca

• Excelent antiinflamator (are compuşi de tip steroid).
• Excelentă în gută, reumatism şi artrită.
• Excelentă în tratamentul prostatitei şi cistitei.
• Contribuie la eliminarea durerilor în toate tulburările de origine inflamatoare.
• Utilizată pentru contribuția sa la scindarea compuşilor anorganici depozitați la nivel tisular şi vascular, în special când este vorba de calciu.
• Alcalinizează organismul şi măreşte potențialul de vindecare al acestuia.

Denumire ştiințifică: Yucca Glauc spp.
Elemente folosite: rădăcina şi frunzele plantelor fără flori
Acțiune fitoterapeutică: alterativ, antiinflamator, antireumatismal, laxativ.

MODULUL 8.3 – Formule Naturiste Eficiente

Formulele recomandate în această secțiune sau variantele lor apropiate pot fi procurate dintr-o serie de magazine specializate în alimentație sănătoasă sau contactând firmele furnizoare de plante medicinale care sunt incluse în lista din „Ghidul de resurse", Anexa C, al acestei cărți.

Adevărata cale în vindecarea şi regenerarea țesuturilor depinde de o dietă alimentară corectă şi de utilizarea formulelor din plante medicinale. Când tot mai mulți oameni vor ajunge să înțeleagă acest adevăr, vom asista la o adevărată explozie a interesului față de produsele medicinale, naturiste.

Plantele medicinale utilizate individual sunt foarte puternice, intervenind eficient în detoxificarea şi regenerarea organismului. Cu toate acestea, formulele medicinale care combină acțiunea sinergică a mai multor plante au efecte de câteva ori mai puternice decât dacă sunt administrate individual. Din experiența personală pe care am acumulat-o în ultimii douăzeci şi şapte de ani, în care am elaborat remedii medicinale, am constatat că „puterea" curativă pe care o are o anumită formulă rezidă în combinația unică a plantelor medicinale folosite.

De-a lungul timpului, am utilizat formule medicinale proprii pe mii de pacienți, obținând astfel rezultate spectaculoase. Cu toate acestea, experimentez permanent formule noi, în special acele formule care sunt capabile să stimuleze acțiunea limfatică şi să dezintegreze formațiunile tumorale. Nu există nici un alt produs a cărui eficiență să poată fi comparabilă cu o formulă medicinală, dacă ne referim la stimularea detoxificării organismului şi, în special, la funcționarea îmbunătățită şi regenerarea organelor şi glandelor.

Atunci când treceți organismul printr-un program de detoxificare, apelând la formule din plante medicinale, este prudent să lucrați **concomitent** asupra rinichilor, tractului gastrointestinal, ficatului / pancreasului, sistemului limfatic şi endocrin. După părerea mea, puteți utiliza eficient şi în condiții de siguranță cinci până la şase formule medicinale simultan. Rezultatele vor fi cu atât mai bune cu cât interveniți mai agresiv asupra organismului. Mulți dintre prietenii mei au utilizat zece până la douăsprezece formule medicinale deodată. Când veți înțelege că majoritatea plantelor medicinale contribuie la consolidarea funcțiilor pe care le îndeplinesc organele şi glandele, la fortificarea sistemului imunitar şi la creşterea ratei de detoxificare, veți reuşi să vă debarasați de teama de a consuma plante medicinale.

Pentru a mări capacitatea de filtrare şi eliminare prin rinichi, dar şi prin intestine şi piele, este recomandabil să folosiți o formulă pentru regenerare intestinală şi renală. Pentru a stimula eliminarea prin piele, se recomandă utilizarea unei formule cu acțiune la nivel limfatic şi tiroidian (endocrin). În acelaşi timp, se va utiliza o formulă pentru stimulare hepatică, care are misiunea de a detoxifica celula hepatică, intensifica digestia şi îmbunătăți metabolismul.

Sistemul limfatic este „sistemul de salubritate" al organismului, din care face parte şi sistemul imunitar. Acest teritoriu al organismului este cel mai expus la congestii şi ocluzii. Acesta este locul de origine al majorității afecțiunilor şi problemelor de sănătate de care suferă oamenii. Formațiunile de toate felurile, furunculele, tumorile şi alte aspecte similare, constituie efectele secundare ale inflamării sistemului limfatic. La începutul programului de detoxificare, este recomandabilă administrarea unei formule antiparazitare.

Detoxificarea este o artă şi o ştiință foarte uşor de învățat. Consultați şi apelați la îndrumările unui specialist experimentat în domeniul detoxificării şi în botanică. Şi, nu uitați să consultați „Ghidul de Resurse", din Anexa C de la sfârşitul acestei cărți, care cuprinde recomandări referitoare la firmele specializate, furnizoare de formule medicinale de calitate superioară.

GLANDELE SUPRARENALE

Tincturile medicinale ideale ca adjuvant în regenerarea glandelor suprarenale trebuie să conțină toate plantele medicinale citate în continuare sau o parte din ele:

- Rădăcină de Astragalus (*Astragalus Membranaceus*)
- Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
- Rădăcină şi frunze de Pătrunjel (*Pteroselinum Sativum*)
- Coajă de rădăcină de Dafin (*Myica Cerifera*)
- Rădăcină de Sarssaparila de Jamaica (*Smilax Ornata*)
- Fruct de Ienupăr (*Juniperus Communis*)
- Foi de Varec (*Nereocystis Leutkeana*)
- Frunze de Lucernă (*Medicago Sativa*)
- Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

• Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Insuficiență endocrină a suprarenalelor, artrită, oboseală şi oboseală cronică (provocată de alte cauze decât virusul Epstein-Barr), specifică în hipotensiune, hipertensiune (ocazional), puls slab, inflamații de sistem, tulburări de reproducere la femeie – în special predominanță de estrogen (chist ovarian, sâni întăriți, fibroame uterine etc.), prostatită, epuizare, rezistență scăzută, probleme legate de neuro-transmițători – de exemplu, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizii, tremur, boala Lou Gehrig şi altele. Tratamentul post-criză, atac, traumatisme şi leziuni de măduva spinării, toate formele de cancer, HIV (SIDA), boli dermatologice, aritmie cardiacă, tulburări anxioase.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Poate mări temporar tensiunea arterială, de aceea se recomandă supravegherea permanentă a tensiunii la hipertensivi.

OBSERVAȚII:

1. Medulosuprarenala produce neuro-transmițători (epinefrină, noradrenalină şi clorhidrat de dopamină). Aceştia reglează activitatea cardiacă şi răspunsul nervos. Hipotensiunea este întotdeauna indiciul unei insuficiențe la nivelul suprarenalelor.

2. Corticosuprarenala produce corticosteroizi care acționează în organism drept compuşi antiinflamatori. În majoritatea cazurilor, epuizarea suprarenalelor afectează producția acestui tip de steroizi lipidici (colesterol), provocând inflamații care trec neobservate. Dietele formate în principal din produse alimentare acide (dieta obişnuită) provoacă inflamații la nivelul țesuturilor din organism. Dacă inflamațiile nu sunt tratate o perioadă îndelungată de timp, urmarea va fi degradarea țesuturilor, ceea ce va conduce în final la ulcerații care, la rândul lor, vor provoca degradarea ireversibilă a țesutului sau cancer.

SÂNGELE

Formula medicinală ideală în tratamentul sanguin are efect obligatoriu de curățare a impurităților, alcalinizare a sângelui şi țesuturilor şi reducerea inflamațiilor instalate la nivel vascular. O formulă de acest tip contribuie la îndepărtarea depunerilor de substanțe minerale, depunerilor lipidice şi de metale, în acelaşi timp intervenind în fortificarea întregului sistem circulator. O asemenea formulă ar trebui să cuprindă:

• Tulpină şi flori de Trifoi Roşu (*Trifolium Pratense*)
• Rădăcină de Dragavei (*Rumex spp.*)
• Rădăcină de Brusture (*Arctium Lappa*)
• Iarbă de Pătlagină-mare (*Plantago Lanceolata*)
• Scoarță de Stejar Alb (*Quercus Alba*)
• Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Detoxificare, toxicitate sanguină, septicemie, leucemie, toate formele de cancer (cu precădere leucemia), SIDA, anemie, sifilis, lepră, nivel crescut de colesterol, oboseală, concentrație scăzută de fier în sânge, cangrenă, epuizare, invazii virale de celule sanguine slăbite, boli ale sângelui, sindromul de oboseală cronică (cu excepţia cazurilor provocate de dereglarea tiroidei şi a suprarenalelor), intoxicații hepatice şi îmbolnăvirea splinei. Concentrații scăzute de fier, saturație scăzută cu O_2, malabsorbție.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Nu se cunosc.

OBSERVAȚIE

În tratamentul cancerului, se recomandă administrarea formulei în asociere cu o formulă antiparazitară – pentru combaterea microorganismelor – şi o formulă de intervenție la nivel limfatic.

CREIERUL ŞI SISTEMUL NERVOS

Formula medicinală ideală pentru fortificarea şi reconstrucţia țesutului nervos şi cerebral trebuie să conțină toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Gotu Kola (*Centella Asiatica*)
• Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)
• Frunză de Ginkgo (*Ginkgo Biloba*)
• Fruct de Schizandră (*Schisandra Chinesis*)
• Gura-lupului (*Scutellaria Lateliflora*)
• Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)
• Rădăcină de Obligeană (*Acorus Calamus*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Sistem nervos epuizat, marcaj de inel nervos în iris (sistem nervos autonom, simpatic şi parasimpatic), memorie slabă (pe termen scurt şi lung), boala Alzheimer (sau boala vacii nebune, conform rapoartelor înaintate de medici), demență senilă, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizia Bell, post-atac cerebral, cefalee, migrene, traumatisme de măduvă osoasă, hiper-excitabilitate nervoasă, epuizarea glandelor hipofiză şi pineală, zona Zoster (se recomandă utilizarea asociativă a unor formule antiparazitare de uz general şi a unei formule de combatere a microorganismelor), spasme, epilepsie, convulsii, epuizare electrică de cord (aritmie, depolarizare şi repolarizare etc.), amețeli, tulburau echilibru şi dezechilibre mentale.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII

1. Am asistat la regenerarea extraordinară a sistemului nervos la paraplegici şi cvadriplegici prin utilizarea acestei formule medicinale, asociate cu un regim alimentar format exclusiv din produse naturale crude, proaspete.

2. Se pot obține rezultate remarcabile prin folosirea asociativă a unei formule pentru circulație (superioară) şi a unei formule recomandate pentru sistemul limfatic.

3. Alcalinizarea organismului este esențială în regenerare cerebrală şi nervoasă. Aciditatea produce inflamații, care conduc la epuizarea şi degradarea țesuturilor.

CIRCULAȚIA ŞI TENSIUNEA ARTERIALĂ

O formulă care combină ardei iute şi usturoi poate constitui formula medicinală ideală în scăderea tensiunii arteriale şi accelerarea circulației la nivelul întregului organism. Ea va avea rol de fortifiant al sistemului cardiovascular. O formulă combinată din ardei iute şi usturoi, sub formă de capsule, va consta din toate sau din majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Fructe de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*) (maximum 40 000 CU)
• Bulb de Usturoi (*Allium Sativum*)
• Frunză de Lucernă (*Medicago Sativa*)
• Rădăcină de Butcher's Broom (*Suscus Aculaetus*)
• Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
• Fruct de Păducel (*Crataegus spp.*)
• Aloe (100:1)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Hipertensiune arterială, circulație proastă, slăbiciune generală a organismului, instalată în special la nivelul sistemului cardiovascular. Tensiune nervoasă, cefalee, hemoragie internă, depresie, congestionarea sinusurilor, oboseală, tulburări de memorie (memorie slabă), răceli în organism, în special datorate sub-activității țesuturilor.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Uz general: 2 capsule, de 3 ori pe zi.
Stări acute: 2-3 capsule, o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Administrare prudentă în cazurile de hipotensiune. Hipotensiunea este indiciul unei dereglări sau slăbiciuni funcționale a glandelor suprarenale sau hipofizei. În hipertensiune, se va folosi o formulă recomandată pentru stimularea suprarenalelor (care să nu conțină lemn-dulce), în special dacă irisul prezintă indicii de slăbiciune a glandelor suprarenale. Cu toate acestea, trebuie urmărită permanent tensiunea proprie sau a pacientului.

SISTEMUL DE REPRODUCERE AL FEMEII

O tinctură ideală din plante medicinale capabilă să susțină purificarea, fortificarea şi regenerarea sistemului de reproducere al femeii trebuie formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Fruct de Mielul-Domnului (*Vitex Agnus-Castus*)
• Rădăcină de Alteria (*True Unicorn Root*)
• False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*) (*Aletris Farinosa*)
• Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)
• Rădăcină de Dioscoree (*Dioscorea spp.*)
• Frunză de Zmeur (*Rubus Idaeus*)
• Scoarță de Călin Negru (*Viburnum Prunifolium*)
• Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Toate tulburările legate de sistemul reproducător al femeii, inclusiv dismenoree (menstruație însoțită de dureri), amenoree (lipsa menstruației), sindrom premenstrual şi tulburări legate de ovulație. Probleme de eliminare (a se utiliza o formulă antiparazitară generală şi o formulă antiparazitară de combatere a microorganismelor), endometrioză, chisturi ovariene şi fibroame uterine (insuficiență a glandelor suprarenale), prolaps de uter, menoragie (hemoragie excesivă, care constituie indiciul unei predominanțe de estrogen), bufeuri şi crampe (insuficiență tiroidiană), edem, sâni subdezvoltați sau lăsați, uscăciune a pereților vaginali (concentrație scăzută de estrogen), naştere prematură (predominanță de estrogen), lipsa tonusului la nivelul întregului organism (la femeie), forme de cancer la nivelul aparatului genital feminin (vezi Observații), apetit sexual scăzut (alt indiciu al insuficienței tiroidiene).

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3 – 6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Atenție în mod special în cursul perioadei de debut a sarcinii. Doza recomandată se poate reduce la jumătate.

OBSERVAȚII

1. Această formulă poate fi folosită ca soluție de irigare. Se va utiliza conținutul a 2-3 pipete, de apă, la temperatura pielii.

2. Femeia produce estrogen în mod principal în trei regiuni: ficat, celule grase şi ovare (mediu extrem de acid).

3. În cazurile de cancer de col uterin, uter, ovarian sau al pereților vaginului, este esențială adoptarea programului de detoxificare. De asemenea, este extrem de benefică irigarea locală, de 2-4 ori pe zi. Se asociază cu o formulă adecvată sistemului limfatic şi una antiparazitară de uz general, la care se va adăuga o formulă antiparazitară pentru combaterea microorganismelor.

4. Se consideră că 75% dintre femei au concentrație dominantă de estrogen. Hipotensiunea arterială, hemoragiile abundente, chisturile ovariene, fibroamele uterine, naşterea prematură,

durerile mamare, osteoporoza, incapacitatea de a concepe şi altele, sunt tot atâtea indicii ale nivelurilor scăzute de progesteron. Producția scăzută de progesteron este efectul insuficienței funcționale a glandelor suprarenale. Se va utiliza o formulă pentru susținerea glandelor suprarenale, menită să le fortifice şi să le regenereze. Hipotensiunea arterială este un indiciu al epuizării glandelor suprarenale.

5. Bufeurile şi crampele pot constitui indiciul unei epuizări tiroidiene. Dacă lucrurile stau astfel, se recomandă completarea programului cu o formulă pentru stimularea activității tiroidiene.

NUTRIȚIE ŞI ENERGIE

Suplimentele nutritive zilnice, formate dintr-o combinație de alimente de calitate superioară trebuie să conțină câteva din alimentele cu cea mai mare concentrație nutritivă şi energetică pe care ni le oferă Dumnezeu. Printre acestea ar trebui să se numere următoarele:

- Lăptişor de matcă
- Grâu încolțit
- Lucernă
- Rădăcină de Ginseng Siberian
- Rădăcină de Sfeclă
- Scorțişoară
- Frunză de Păpădie
- Fruct de Palmier Pitic
- Coajă de Lămâie
- Varec Norvegian
- Coajă de Nuc Negru
- Pau d'Arco
- Fruct de Mielul-Domnului
- Rocoină
- Gotu Kola
- Fruct de Păducel
- Sămânță de Schinel
- Orz încolțit
- Rădăcină de Lemn-Dulce
- Rădăcină de Ghimbir
- Secară încolțită
- Rădăcină de Astragalus
- Semințe de In
- Aloe 100:1
- Ginkgo Biloba

INDICAȚII TERAPEUTICE

Formula alimentară superioară ideală ar fi aceea creată pentru toate vârstele şi toate stilurile de viață. Formula amintită anterior este mega-nutritivă şi se adaptează oricăror situații, fiind recomandată în special organismelor cu grad ridicat de uzură. Chiar şi animalele pot beneficia de această formulă.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE, ÎN FUNCȚIE DE GREUTATE

- 4,5-23 kilograme – ¼ de linguriță
- 23-45 kilograme – ½ de linguriță
- 45-90 kilograme – 1 linguriță cu vârf

• 90-136 kilograme – 1 lingură

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Doza zilnică se administrează de 2-3 ori pe zi. Această formulă nutritivă superioară poate fi dizolvată în apă sau suc sau poate fi adăugată în salată.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

A nu se consuma înainte de culcare, fiindcă această formulă acționează ca puternic energizant.

OBSERVAȚIE

Complexele nutritive superioare sunt de departe superioare suplimentelor ortomoleculare (vitamine şi minerale administrate separat). Întregul este întotdeauna superior părților care îl compun.

INIMA

Remediul naturist ideal, capabil să susțină fortificarea şi regenera țesutului cardiac şi îmbunătățirea circulației, ca şi reacția nervoasă la nivel cardiac, trebuie formată din toate sau din majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Fruct de Păducel (*Crataegus spp.*)
• Butcher's Broom (*Suscus Aculaetus*)
• Coajă de Nuc Negru (*Juglans Nigra*)
• Frunză de Păpădie (*Taraxacum spp.*)
• Granule de Varec (*Nereocystis Leutkeana*)
• Talpa-gâştii (*Leonurus Cardiaca*)
• Iarbă de Lăcrămioare (*Convallaria Majalis*)
• Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
• Tulpină de Cactus American Nocturn (*Selenicereus Grandiflorus*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Infarct miocardic (stop cardiac), prolaps de valvă mitrală, pericardită, bradicardie, tahicardie, anghina pectorală (dureri în zona toracică), palpitații, dispnee, varice şi flebită, aritmie cardiacă, inclusiv fibrilații şi murmur auricular, ritm articular, sindroame de congestie poli-ventriculară şi poli-auriculară, blocaj cardiac, hipertrofie cardiacă sau camerală (mărirea volumului), inimă slăbită (a se face un control al glandelor suprarenale), eşec cardiac congestiv, edem şi anevrism.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

A nu se consuma în perioada de sarcină. Se impune monitorizarea, din partea medicului sau a pacientului, în cazul tratamentului cu beta-blocante sau agenți de blocare a calciului.

Medicamentele indicate în tratamentul maladiilor cardiace pot fi prea puternice, inducând astfel scăderea tensiunii arteriale.

OBSERVAȚIE

Pentru obținerea unor rezultate optime, această formulă se va asocia cu remedii naturiste recomandate în afecțiuni circulatorii, tiroidiene, renale, suprarenale şi/sau cerebrale şi neurologice.

RINICHII ŞI VEZICA URINARĂ

Remediul naturist ideal trebuie să stimuleze alcalinizarea (eliminarea inflamațiilor), purificarea, fortificarea şi regenerarea țesutului renal şi al vezicii urinare. El ar trebui format din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Rădăcină de Pir (*Agropyron Repens*)
• Mătase de Porumb (*Zea Mays*)
• Frunze de Pipsissewa (*Chimaphila Umbellata*)
• Tulpină de Urzică (*Urtica Dioica*)
• Semințe de Coriandru (*Coriandrum Sativum*)
• Frunze de Păpădie (*Taraxacum spp.*)
• Iarbă Lespedeza (*Lespedeza Capitata*)
• Gravel Root (*Eupatorium Purpureum*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Dereglări sau disfuncții renale, epuizare a vezicii urinare, cistită, nefrită, infecții ale tractului urinar (a se folosi şi o formulă de deparazitare pentru distrugerea microorganismelor), dureri lombare, prostatită, edem, slăbirea vederii, formarea de pungi sub ochi, orbire, gută, pietre renale şi la vezică, dializă.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

În combinație cu o dietă constând din suc de fructe, această formulă medicinală are proprietatea de mări nevoia de eliminare prin rinichi. Dacă pacientul dumneavoastră face dializă, nu va mai fi necesar să măriți numărul dializelor de la trei la patru pe săptămână pentru a obține urinarea fără stimulare externă. Pacienții care fac dializă ar trebui să opteze pentru o dietă formată în proporție de 90-100% din alimente crude, naturale. Cărnurile şi grăunțele trebuie complet eliminate din regimul alimentar, fiindcă sunt acide şi iritante pentru țesuturile tractului urinar.

OBSERVAȚII

1. Alcalinizarea este esențială în procesul de regenerare a rinichilor.

2. Este interzis consumul de suc de merişor, fiindcă este prea acid. Pepenele verde proaspăt este mult mai indicat. Fructele proaspete şi sucurile proaspete de fructe sunt excelente în curățirea şi regenerarea rinichilor.

PLĂMÂNII

Formula medicinală ideală trebuie să asiste organismul în îndepărtarea şi eliminarea mucoaselor şi a toxicităţii, atât interstiţial, cât şi intracelular la nivelul ţesutului plămânilor, stimulând astfel reconstrucţia şi întinerirea tisulară. Ea ar trebui formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

• Rădăcină de Platicodon (*Platycodon Grandiflorum*)
• Fruct de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
• Frunze de Lumânărică (*Verbascum Thapsus*)
• Seminţe de Schinduf (*Trigonella Foenum-Graecum*)
• Rădăcină de *Asclepias Tuberosa*
• Iarbă de Voronic (*Marrubium Vulgare*)
• Rădăcină şi frunze de Tătăneasă (*Symphytum Officinalis*)
• Iarbă de Lobelia (*Lobelia Inflata*)

INDICAŢII TERAPEUTICE

Afecţiuni pulmonare congestive sau degenerative, inclusiv bronşită, pneumonie, emfizem, astm, ocluzie pulmonară cronică, răceli, dureri în gât, amigdalită, cancer pulmonar, tumori pulmonare, TBC, congestii ale sinusurilor, dispnee, pleurezie, gripă, tuse, hemoragii pulmonare, pierderea auzului, pierderea gustului şi a mirosului, congestie tiroidiană (care poate provoca hipertiroidism sau hipotiroidism).

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugaţi o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conţinutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.
Stări acute: conţinutul unei pipete o dată la 1-2 ore.

PRECAUŢII ŞI CONTRAINDICAŢII

A se evita administrarea în perioada de debut a sarcinii.

OBSERVAŢII

1. Eficienţă maximă în asociere cu o formulă din plante medicinale pentru distrugerea microorganismelor şi o formulă medicinală pentru stimularea sistemului limfatic.
2. Purificarea şi reconstrucţia tractului gastrointestinal este obligatorie.

SISTEMUL DE REPRODUCERE AL BĂRBATULUI

O tinctură ideală din plante medicinale capabilă să susţină fortificarea şi regenerarea sistemului de reproducere al bărbatului trebuie formată din următoarele plante medicinale:

• Frunză de Damiana (*Turnera Diffusa*)
• False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
• Fruct de Mielul-Domnului (*Vitex Agnus-Castus*)
• Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)
• Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Toate tulburările legate de sistemul reproducător al bărbatului, printre altele: impotență, ejaculare prematură, apetit sexual scăzut sau intens, epuizare sau oboseală generalizată la nivelul întregului organism, ambiție scăzută, energie scăzută, insuficiență funcțională hipofizară şi suprarenală, anemie, depresie, dezechilibru hormonal, lipsă de rezistență. După dorință, se poate utiliza zilnic şi o formulă pentru longevitate.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

A nu se administra în cancerul de prostată.

OBSERVAȚIE

În cancerul de prostată, se va administra o formulă pentru prostată, asociată cu formule medicinale pentru stimularea sistemului limfatic, antiparazitară pentru combaterea microorganismelor, pentru fortificarea suprarenalelor şi a sângelui.

PARAZIȚI – MICROORGANISME

Formula medicinală ideală pentru distrugerea infecțiilor cu microorganisme (viruşi, bacterii, fungi, protozoare şi altele) trebuie formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Coajă interioară de Pau d’Arco (*Tabebuia Impetiginosa*)
- Frunză de Lămâioară (*Thymus Vulgaris*)
- Coajă de Nuc Negru (*Juglans Nigra*)
- Rădăcină de Echinacea (*Echinacea Augustifolia*)
- Lichen Usnea (*Usnea spp.*)
- Extract din semințe de Grepfrut (*Citrus Paradisi*)
- Rădăcină de Lomatium (*Lomatium Dissectum*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Infecții microbiene, inclusiv cu viruşi, bacterii, protozoare, fungi, spori, negi etc. (în mod specific, însă fără a se limita la aceştia, streptococi, stafilococi, pneumococi, pseudomonas, M.R.S.A, *E. coli* şi herpes), infestări cu drojdii (*Candida Albicans*), virusul hepatitei A, B şi C, pneumonie, tuse convulsivă, toxiinfecție alimentară, dizenterie, holeră, febră tifoidă, spirochet de sifilis, bacil de TBC, viruşi de răceală, gripă, infecții ale tractului urinar, viermi inelați, intoxicare cu stejar otrăvitor, muşcături de insecte, plăgi, intoxicații cutanate (psoriazis, eczeme, dermatite), prurit, amigdalită, bronşită, cangrenă, SIDA, cancer, tumori, abcese, chisturi, infecții de toate tipurile.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

A se evita administrarea sa în perioada de debut a sarcinii.

OBSERVAȚII

1. În cazul unor infecții grave, mai ales cu *Candida Albicans* (fungi), (formulele medicinale de acest tip pot fi folosite, dacă este cazul, timp de 4-6 luni.

2. În traumatisme de măduva spinării (paraplegie etc.), această formulă va contribui la eliminarea infecțiilor urinare. Această formulă poate fi utilizată cu regularitate în acest scop. Trebuie asociată cu formule medicinale pentru stimularea sistemului limfatic.

3. În infecții cronice sau grave, se va utiliza o formulă medicinală antiparazitară de uz general.

PARAZIȚI – UTILIZARE GENERALĂ

Formula medicinală ideală, care se adresează paraziților mari, de tipul viermilor de gălbează şi viermilor de orice tip, trebuie să conțină următoarele plante medicinale:

• Iarbă de Pelin (*Artemesia Absinthium*)
• Nucă de Betel (*Piper Betle*)
• Rădăcină de Ferigă Bărbătească (*Aspidium Filix-Mas*)
• Lămâiță / Tămâiță (*Chenopodium Anthelmin*)
• Rădăcină şi Frunze de Pătrunjel (*Pteroselinum Sativum*)
• Cuişoare (*Syzygium Aromatic*)
• Coajă de Pau d’Arco (*Tabebuia Impetiginosa*)
• Rădăcină de Garofiță (*Spigelia Marilandica*)
• Iarbă şi Flori de Calapăr (*Tanacetum Vulgare*)
• Scoarță de Cruşân American (Lemn-Câinesc) (*Rhamnus Purshiana*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Paraziți, în special cei mari, de tipul viermilor (inelați, punctiformi, cilindrici, toate tipurile de viermi lați) şi trematode (din ficat, pancreas), inclusiv microorganisme, fără a se limita la: viruşi, bacterii, protozoare, fungi, spori; infecții cronice cu drojdii (*Candida Albicans*), virusul de hepatică A, B şi C, infecții ale tractului urinar cronicizate (a se utiliza tincturi antiparazitare pentru distrugerea microorganismelor), viermi inelați, intoxicații cutanate (ca psoriazis, eczeme, dermatită), cangrenă, SIDA, cancer, tumori, abcese.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

A se evita administrarea sa în perioada de debut a sarcinii.

OBSERVAȚII

În tulburări cronice sau în infecții grave, se recomandă utilizarea asociativă a formulelor antiparazitare pentru combaterea microorganismelor.

STOMACUL ŞI INTESTINELE

Formula medicinală ideală, cu intervenție laxativă blândă, deoarece reconstruieşte, reconstituie şi revigorează tractul gastrointestinal, trebuie să conțină următoarele plante medicinale, administrate sub formă de pulbere:

• Scoarță de Cruşân American (Lemn-Câinesc) (*Rhamnus Purshiana*)
• Scoarță de Ulm cu Coajă Netedă (*Ulmus Fulva*)
• Scoarță de Stejar Alb (*Quercus Alba*)
• Rădăcină de Dioscorea (*Dioscorea spp.*)
• Frunze de Pătlagină-mare (*Plantago spp.*)
• Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
• Rădăcină de Dracilă (*Berberis spp.*)
• Rădăcină de Gențiană (*Gentiana Lutea*)
• False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
• Rădăcină de Ghimbir (*Zinziber Officinale*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Inflamații (gastrită, enterită şi colită), ulcerații, degenerescentă şi cancer de tract gastrointestinal, constipație, diaree cronică, dispepsie acidă, regurgitare de acid, acumulare de placă mucoidă, prolaps, sindrom de colon iritabil, inflamațiile diverticulelor (detoxificarea este obligatorie), polipi (interni şi externi), boala Crohn.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Uz general: 1 până la 6 capsule, de trei ori pe zi.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Nu se cunosc. Cu toate acestea, se recomandă evitarea sa în perioada de debut a sarcinii.

OBSERVAȚII

1. Acest tip de formulă medicinală pentru stimularea activității intestinale nu este laxativ, ci regenerator intestinal. Scopul administrării sale este menținerea acțiunii plantelor în tractul gastrointestinal, curățarea şi reconstrucția acestuia.

2. Scopul nu este acela de a obține scaune moi, ci scaune normale. Dacă se instalează diaree, se va reduce numărul de capsule administrate. Intestinele lucrează ciclic, din 12 în 12 ore. Pentru început, se iau două sau trei capsule dimineața şi două sau trei capsule seara. Ținând cont de această recomandare, eu prefer să iau câte trei capsule de două ori pe zi, o dată dimineața şi a doua oară după-amiaza. Este preferabil ca în tractul gastrointestinal să existe o cantitate mai mare de plante medicinale, decât una insuficientă. Fiindcă scopul este să dați intestinelor cât mai mult de lucru, pentru a realiza curățarea şi fortificarea locală. În acelaşi timp, nu vă propuneți să folosiți laxative sau să obțineți scaune moi. Dacă forțați tranzitul alimentar, iar el se face prea rapid, veți împiedica digestia corectă a hranei. Dacă v-ați propus să insistați mai mult asupra tractului gastrointestinal, va trebui să luați o formulă pentru stomac şi intestine, de trei ori pe zi. Totuşi, formula pe care o veți alege ar trebui să conțină plante medicinale mai puțin stimulente (precum cruşânul american, siminichie şi aloe) şi plante medicinale cu acțiune purificatoare şi curativă (ca pătlagină-mare, nalbă-mare şi tătănească).

3. Spălarea ficatului / colecistului este importantă pentru oricine şi oportună mai ales în cazul persoanelor care au mici ulcerații intestinale sau suferă de constipație, diaree şi hipertensiune arterială (vezi instrucțiunile pentru spălarea ficatului, din capitolul 9).

TIROIDA

Remediul naturist ideal, cu acțiune în purificarea, reconstrucția, fortificarea şi regenerarea glandei tiroide, trebuie să conțină toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale, administrate sub formă de tinctură:

• *Bladderwrack* (*Fucus Vesiculosum*)
• Bulb de Fritilaria (*Fritillaria Cirrhosa*)
• Rădăcină de Cârmâz (*Phytolacca Americana*)
• Frunză de Lumânărică (*Verbascum Thapsus*)
• Iarbă de Vinețică (*Lycopus Virginicus*)
• Coajă de Rădăcină de Dafin (*Myrica Cerif*)
• Coajă de nuc negru (*Juglans Nigra*)
• Muşchi Irlandez (Gelcarin) (*Chondrus Crispus*)
• Fruct de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
• Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)

INDICAȚII TERAPEUTICE

Hipotiroidism, oboseală (este recomandabil un control al suprarenalelor), oboseală cronică (fără legătură cu virusul Epstein-Barr; a se utiliza o formulă antiparazitară generală împotriva microorganismelor, capabilă să intervină în distrugerea virusului Epstein-Barr), aritmie cardiacă, osteoporoză, crampe, unghii rigide sau casante, căderea părului, dereglări de ciclu menstrual (în special în prezența durerilor), artrită, bursită, cefalee, migrene, obezitate (surplus în greutate, greu de eliminat).

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.
Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.
Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

PRECAUȚII ŞI CONTRAINDICAȚII

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII

1. În prezența inflamațiilor şi a degradării de masă osoasă (ca în artrită şi altele), glandele tiroidă şi suprarenale sunt întotdeauna caracterizate de o insuficiență funcțională.
2. Majoritatea medicamentelor (mai ales Synthroid®) nu afectează conversia T4 în T3. Asta înseamnă că tiroida se va menține hipoactivă chiar dacă analizele indică valori hormonale normale de TSH, T4 şi T3 (vezi sindromul Wilson).
3. Recurgeți la analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A) pentru a obține indicii precise referitoare la funcționarea tiroidei.
4. Consultați şi Sistemul Endocrin de la pagina 408.

MODULUL 8.4 – Tinerețe cu Plante Medicinale, pentru Fiecare Sistem al Organismului

Această secțiune cuprinde recomandări referitoare la dieta alimentară şi câteva trimiteri la plante medicinale şi formule naturiste adecvate fiecărui sistem din organism. Unele dintre formulele medicinale (de detoxificare şi fortificare) recomandate în această secțiune au fost deja discutate şi amplu prezentate în modulul 8.3, intitulat „Formule naturiste eficiente”. Spre exemplu, cele care se adresează glandelor suprarenale, sângelui sau plămânilor. Alte remedii naturiste, menționate în

această secțiune, sunt descrise simplu, prin prisma aplicației lor, sub titlul generic de „splină" sau „ficat / colecist". Atât plantele medicinale respective, cât şi remediile naturiste specifice recomandate în această secțiune, se pot procura din magazinele specializate în alimentație sănătoasă sau consultând firmele naturiste sugerate în Anexa C, intitulată „Ghidul Resurselor", de la sfârşitul acestei cărți. Deşi companii naturiste diferite îşi definesc formulele respective cu denumiri diferite, ideea este de a găsi acea formulă special destinată îngrijirii unui organ sau sistem organic care are nevoie să fie fortificat.

SISTEMUL CARDIOVASCULAR

STRUCTURI – inimă, sistem vascular (artere, capilare şi vene) şi sânge (înțeles şi ca parte a sistemului digestiv).

DIETĂ – o dietă constând din fructe crude, proaspete şi vii are rolul de a alcaliniza sistemul vascular (de a crea un efect antiinflamator), ceea ce va declanşa reacția de ionizare. Semnificația acestui proces este aceea că placa de lipide (de colesterol) şi depunerile de substanțe minerale se vor dizolva, iar globulele roşii care au format legături se vor desface din aceste legături. Acest fapt va avea drept efect fluidizarea circulației sanguine, creşterea biodinamicii sanguine, „subțierea" sângelui şi scăderea tensiunii arteriale. Va fi astfel redus riscul de accidente vasculare şi infarct, mărindu-se, în acelaşi timp, oxigenarea organismului.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

• Butcher's Broom
• Castan Sălbatic
• Scoarță de Stejar Alb
• Alun
• Trifoi Roşu

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

• Fruct de Păducel
• Ginkgo Biloba
• Frunze de Afin
• Coajă de Nuc Negru

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

• Formule pentru circulație
• Combinații de Ardei de Cayenne şi Usturoi
• Formule pentru sânge
• Formule pentru sistemul limfatic

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

• Formule pentru circulație
• Formule pentru glandele suprarenale
• Formule pentru sânge
• Formule pentru inflamații / articulații
• Formule pentru glandele endocrine

SISTEMUL DIGESTIV

STRUCTURI – cavitatea bucală şi glandele salivare, stomacul, intestinul subțire (duoden, jejun şi ileon), pancreas, ficat şi vezică biliară.

DIETĂ – o dietă constând din fructe crude, proaspete şi vii are o concentrație mare de enzime, substanțe nutritive şi fibre, toate având rolul de a stimula digestia, secrețiile şi circulația biliară, ca şi buna funcționare a intestinelor.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Rocoină
- Nalbă-mare
- Plante cu principii amare
- Rădăcină de Păpădie
- Familia formată din Dragavei, Brusture şi Rădăcină de Oregon Grape
- Ghimbir
- Familia Mentei

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Gențiană
- Rădăcină de Păpădie
- Schinel

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru stomac şi intestine
- Formule pentru circulație (combinație de Ardei de Cayenne şi Usturoi)
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul limfatic

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru stomac şi intestine
- Formule pentru circulație (combinație de Ardei de Cayenne şi Usturoi)
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru glandele endocrine

ALTELE – sunt recomandate formulele pentru spălarea ficatului / vezicii biliare (vezi Capitolul 9 pentru instrucțiuni referitoare la utilizarea acestora).

SISTEMUL EXCRETOR

Vezi sistemul limfatic, sistemul imunitar, sistemul intestinal, sistemul tegumentar, sistemul urinar.

SISTEMUL ENDOCRIN

STRUCTURI – glanda hipofiză, glanda pineală, tiroida şi paratiroida, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovarele şi testiculele.

DIETĂ – o dietă constând din fructe crude, proaspete şi vii stimulează funcționarea glandulară corectă. De asemenea, ea va contribui la echilibrarea hormonală şi reacția corespunzătoare a steroizilor, stimulând utilizarea substanțelor nutritive. Creează homeostaza la nivelul reacțiilor chimice din organism.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Frunze de Vineriță
- Frunze de Păpădie
- Frunze de Pătrunjel
- Rădăcină de Cârmâz
- Varec
- Fruct de Palmier Pitic

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Rădăcină de Lemn-Dulce
- Rădăcină de Astragalus
- Rădăcină de Ginseng Panax
- Varec
- Fruct de Palmier Pitic
- Fruct de Mielul-Domnului
- Fruct de Păducel
- Vineriță
- Frunze de Păpădie
- Frunze de Pătrunjel
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru prostată
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru circulație
- Formule pentru sânge

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru glandele endocrine
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru glanda tiroidă
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru sistemul reproducător masculin
- Formule pentru prostată
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru circulație
- Formule pentru sânge

SISTEMUL LIMFATIC

STRUCTURI – splină, timus, apendice, amigdale, ganglioni limfatici, vase limfatice şi fluid limfatic.

DIETĂ – o dietă constând din fructe crude, proaspete şi vii, formată în special din fructe, bogate în antioxidante şi factori astringenți. Fructele curăță, intensifică, reconstruiesc şi refac sănătatea tuturor celulelor. „Regii” fructelor sunt strugurii şi lămâile.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Schinduf
- Ardei de Cayenne
- Cruşân American
- Scoarță de Stejar Alb
- Turiță
- Trifoi Roşu
- Stânjenel
- Pătlagină-mare
- Red Root (Ceanothus Americanus)
- Dragavei

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Dragavei
- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Stânjenel
- Scoarță de Stejar Alb
- Ciupercă Reishi
- Ciupercă Maitake
- Ciupercă Shiitake

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru rinichi şi vezica urinară
- Formule pentru stomac şi intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sânge

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru rinichi şi vezica urinară
- Formule pentru stomac şi intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul imunitar
- Formule pentru sânge

OBSERVAȚIE – organele sistemului excretor sunt în strânsă legătură cu sistemul limfatic. Prin urmare, trebuie intervenit la nivelul ambelor sisteme. Limfa şi sângele trimit deşeurile organice pe care le produc prin canalele de evacuare (în această categorie intră şi rinichii şi colonul), pentru a fi excretate.

SISTEMUL IMUNITAR

STRUCTURI – sistem limfatic, care include timusul şi splina, măduva spinării, celulele imune (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule B, celule ajutătoare T şi celule B etc.), ficat şi paraziți benefici.

DIETĂ – o dietă constând din fructe crude, proaspete şi vii va susține alcalinizarea şi eliminarea acizilor, proteinelor şi substanțelor de proveniență străină din țesuturi, ceea ce va

provoca răspunsul inflamator al sistemului imunitar. Astfel va întări sistemul imunitar şi îi va uşura funcționarea.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Stânjenel
- Rădăcină de Vineriță
- Flori de Trifoi Roşu
- Semințe de Schinduf
- Frunze de Pătlagină-mare
- Rădăcină de Oregon Grape

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Ciupercă Reishi
- Ciupercă Shiitake
- Rădăcină de Astragalus
- Varec / bladderwrack
- Corn (elan sau cerb)
- Ginseng Panax
- Echinacea (toate tipurile, *Purpurea*, *Augustifolia* şi *Pallida*)
- Ginseng Siberian
- Ciuperci Maitake
- Fruct de Schisandra

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ganglionii limfatici

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formulă imunitară # 1, de uz general
- Formulă imunitară # 2 (super-imunizare), de uz general, recomandată în fortificarea măduvei spinării şi îmbunătățirea producției de celule B.
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru sânge
- Formule pentru ficat / vezică biliară

SISTEMUL TEGUMENTAR

STRUCTURI – piele, unghii, păr, seboree şi glande sudoripare.

DIETĂ – O dietă constând din alimente crude, vii, este extrem de benefică pentru curățarea şi fortificarea ficatului şi a pielii. Fructele şi legumele crude, proaspete, au rolul de a alcaliniza şi dizolva depunerile de grăsime la nivelul pielii şi ficatului (pietre). Acest tip de alimente intensifică funcționarea tiroidei, măreşte temperatura corpului şi eliminarea deşeurilor organice prin piele.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele şi rădăcina de *Oregon Grape*
- Schinel

• Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
• Chaparral
• Scoarță de Stejar Alb

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

• Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele şi rădăcina de *Oregon Grape*
• Schinel
• Coada-calului
• Rădăcină şi Frunze de Tătăneasă

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

• Formule pentru sistemul limfatic
• Formule pentru ficat / vezică biliară
• Formule pentru stomac şi intestin
• Formule pentru sânge
• Formule pentru circulație

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

• Formule pentru ficat / vezică biliară
• Formule pentru stomac şi intestin
• Formule pentru sânge
• Formule pentru circulație

ALTELE – de asemenea, se recomandă utilizarea spălării ficatului / vezicii biliare (Capitolul 9) şi metoda de periere energică a pielii (Capitolul 9).

SISTEMUL INTESTINAL

STRUCTURI – colon, sistem limfatic, sistem urinar, sistem imunitar şi piele.
DIETĂ – O dietă constând din alimente crude, vii, este bogată în fibre şi substanțe nutritive „încărcate de energie electrică”, capabile să stimuleze eliminarea optimă.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

• Cruşân American
• Semințe de *psilium*
• Semințe de in
• Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele şi rădăcina de *Oregon Grape*
• Nalbă-mare
• Ulm American
• Scoarță de Stejar Alb

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

• Cruşân American
• Lumânărică
• Rocoină
• Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele şi rădăcina de *Oregon Grape*
• Nalbă-mare
• Ulm cu coajă netedă
• Gențiană

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru stomac şi intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru rinichi şi vezică urinară
- Formule antiparazitare – pentru microorganisme
- Formule antiparazitare – de uz general

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru stomac şi intestin
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru rinichi şi vezică urinară
- Formule antiparazitare – pentru microorganisme

ALTELE – de asemenea, se recomandă utilizarea spălării ficatului / vezicii biliare (Capitolul 10).

SISTEMUL MUSCULAR

STRUCTURI – musculatură, tendoane şi țesut conjunctiv.
DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, constând din legume şi zarzavaturi cu frunze verzi şi sucuri din legume, este de natură să refacă țesutul muscular, fortificându-l. Aceste alimente sunt bogate în aminoacizi şi substanțe minerale superioare, fiind formate mai ales din calciu utilizabil.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Pătlagină-mare
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Semințe de Schinduf
- Chaparral
- Scoarță de Stejar Alb
- Stânjenel
- Trifoi Roşu
- Rădăcină de Brusture
- Rădăcină de Păpădie

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Lucernă
- Varec
- Ginseng Panax
- Rădăcină şi Frunze de Tătăneasă
- Coada-calului

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru circulație
- Formule pentru ganglionii limfatici

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru oase
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru suprarenale

SISTEMUL NERVOS

STRUCTURI – creier, măduva spinării (sistemul nervos central), sistemul nervos autonom, organele senzoriale (ochi, urechi, nas, nervi olfactivi etc.).

DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, constând în special din fructe. Dintre toate produsele alimentare naturale, fructele dispun de cea mai mare energie electromagnetică (de alcalinizare), stimulând şi susținând regenerarea țesutului nervos şi cerebral.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Gotu Kola
- Ginkgo Biloba
- Gura-lupului
- Varec
- Fructe de Palmier Pitic
- Fructe de Mielul-Domnului
- Ginseng Panax
- Ginseng Siberian
- Rădăcină şi Frunze de Pătrunjel
- Fruct de Păducel
- Rădăcină de Astragalus
- Rădăcină de Lemn-Dulce

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – ANTISPASMODICE

- Lobelia
- Sunătoare
- Mac de California
- Pasiflora
- Gura-lupului

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – RELAXANTE

- Valeriană
- Sunătoare
- Pasiflora
- Mac de California

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ganglionii limfatici
- Formule pentru stomac şi intestine

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru stimulare cerebrală şi a sistemului nervos

• Formule pentru glandele suprarenale
• Formule pentru tiroidă
• Formule pentru rinichi şi vezica urinară
• Formule pentru spasme neuromusculare

SISTEMUL REPRODUCĂTOR

STRUCTURI – testicule, ovare, spermă, ovul, glande mamare şi prostată. Sistemul reproducător funcționează în strânsă colaborare cu sistemul endocrin.

DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, transferă energie gonadelor şi sistemului glandular endocrin. O dietă naturală, constând din produse alimentare în stare crudă, acționează ca agent antiinflamator asupra țesuturilor respective (prostată, uter şi celelalte).

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

• Fructe de Palmier Pitic
• Nufăr Alb
• Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
• Scoarță de Stejar Alb

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

• Varec
• Fructe de Mielul-Domnului
• False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
• Fructe de Palmier Pitic
• Rădăcină de Ginseng Siberian
• Frunze de Damiana
• Rădăcină de Astragalus
• Rădăcină de Lemn-Dulce
• Black Cohosh (*Cimicifuga Racemosa*)
• Rădăcină de Zmeur
• Semințe de Dovleac
• Rădăcină de Dârmoz Negru

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

• Formule pentru sistemul limfatic
• Formule pentru prostată
• Formule pentru aparatul reproducător al femeii

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

• Formule pentru glandele suprarenale
• Formule pentru tiroidă
• Formule pentru aparatul reproducător al bărbatului
• Formule pentru aparatul reproducător al femeii
• Formule pentru prostată

OBSERVAȚIE – Nu este recomandabilă utilizarea de Ginseng de tip Panax în prezența inflamațiilor sau a cancerului. Ginseng-ul de tip Panax poate fi un promotor al estrogenului şi testosteronului, care poate stimula sau alimenta aceste procese.

SISTEMUL RESPIRATOR

STRUCTURI – plămâni, trahee, bronhii, bronhiole şi alveole.

DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, nu este de natură să genereze formarea de mucus sau de congestii. Dimpotrivă, efectul acestor alimente este cel de a susține purificarea plămânilor, gâtului, bronhiilor etc. Fructele sunt nu numai bune, ci excepționale!

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Lumânărică
- Schinduf
- Rădăcină de Pleurezie
- Lobelia
- Iarbă mare
- Frunze de Tătăneasă
- Voronic

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Lumânărică
- Lobelia
- Iarbă mare
- Frunze de Tătăneasă
- Voronic

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru plămâni
- Formule pentru sistemul limfatic

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru plămâni
- Formule pentru spasme neuromusculare
- Formule pentru glandele suprarenale

SISTEMUL OSOS

STRUCTURI – oase, cartilaje şi țesut conjunctiv.

DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, care include legume cu frunze de culoare verde închis, alcalinizează şi hrăneşte întregul sistem, în special sistemul muscular / osos. Aceste legume au un conținut bogat de electroliți (minerale alcaline: calciu, magneziu, sodiu şi potasiu). Legumele crude sunt bogate în calciu şi magneziu, stabilind echilibrul corect cu fosforul. Este un aspect vital pentru regenerarea masei osoase.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

- Scoarță de Nuc Negru
- Scoarță de Stejar Alb

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

- Paie de Ovăz
- Coada-calului

• Varec
• Rădăcină şi Frunze de Tătăneasă
• Coajă de Nuc Negru
• Lucernă
• Scoarță de Stejar Alb
• Rocoină

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

• Formule pentru sistemul limfatic
• Formule pentru ganglionii limfatici
• Formule pentru sânge

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

• Formule pentru oase
• Formule pentru glandele suprarenale
• Formule pentru sânge
• Formule pentru rinichi şi vezica urinară
• Formule pentru pancreas
• Formule pentru tiroidă
• Formule pentru spasme neuromusculare

SISTEMUL URINAR

STRUCTURI – rinichi, vezică urinară, ureter şi uretră.

DIETĂ – O dietă formată din alimente crude, vii, este esențială datorită puternicului său efect de alcalinizare asupra sistemului urinar. Acidoza, în special provenind din diete bogate în proteine, degradează rapid sistemul.

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE

• Mătase de Porumb
• Fructe de Ienupăr
• Fructe de Palmier Pitic
• Pipsissewa
• Strugurii Ursului
• Rădăcină de Pir / Iarba-Câmpului
• Pătrunjel
• Frunze de Păpădie

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE

• Paie de Ovăz
• Fruct de Ienupăr
• Fructe de Palmier Pitic
• Pipsissewa
• Strugurii Ursului
• Lespedeza
• Rădăcină de Pir / Iarba-Câmpului
• Pătrunjel
• Frunze de Păpădie

FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE

- Formule pentru rinichi şi vezica urinară
- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru prostată
- Formule pentru sânge

FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE

- Formule pentru rinichi şi vezica urinară
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru sânge
- Formule pentru prostată

TOATE SISTEMELE

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – TONICE

- Ginseng Panax
- Astragalus
- Gotu Kola
- Ginseng Siberian
- Lucernă
- Fo Ti
- Pau d'Arco
- Fructe de Mielul-Domnului

PLANTE MEDICINALE SIMPLE – ELIMINAREA PARAZIȚILOR

- Coajă de Nuc Negru
- Pau d'Arco
- Pelin
- Ferigă Bărbătească
- Cuişoare
- Usturoi
- Extract din Semințe de Grepfrut

FORMULE MEDICINALE – TONICE

- Formulă imună #2 (sau pentru super-imunitate)
- Pentru sistemul reproducător masculin
- Pentru sistemul reproducător feminin
- Pentru sistemul endocrin
- Pentru glanda tiroidă
- Pentru glandele suprarenale

FORMULE MEDICINALE – ELIMINAREA PARAZIȚILOR

- Antiparazitară – formulă generală
- Antiparazitară – împotriva microorganismelor
- Pentru sistemul limfatic

Pe parcursul acestei cărți am tratat problema paraziților (printre altele, bacterii, ciuperci şi viermi) şi rolul pe care îl joacă aceştia în natură. Iar în acest moment, fiindcă ne ocupăm de medicamentele de sinteză chimică prin comparație cu plantele medicinale, consider că este extrem de important să înțelegem două aspecte. În primul rând, trebuie să înțelegem că nu există „ceea ce numim” boală, ci numai niveluri variabile de toxicitate şi aciditate în organism. În al doilea rând, acidoza şi toxicitatea nu pot fi „tratate” cu şi mai multă aciditate şi toxicitate (ceea ce fac terapiile cu medicație artificială). Tratamentul simptomelor de „boală” cu medicamente artificiale este o metodă ridicolă, sinistră, toxică, nocivă până la nivel celular şi, în multe cazuri, mortală. După părerea mea, dintre toate formele de tratament care recurg la medicația chimică artificială, antibioticele se evidențiază ca fiind cele mai periculoase, mai cu seamă datorită efectelor secundare pe care le provoacă.

Unul dintre postulatele principale ale filozofiei îmbrățişate de medicina alopată este „teoria microbiană”, susținută de Louis Pasteur, conform căreia, dacă microorganismele sunt prezente în majoritatea proceselor de îmbolnăvire, atunci cu siguranță ele constituie „cauza” bolii. Pasteur nu a avut niciodată ideea că microorganismele ar putea interveni ulterior apariției cauzei.

Din perspectiva naturopatiei, paraziții intervin ulterior instalării cauzelor reale ale bolii, care sunt toxicitatea şi acidoza. (Am tratat pe larg acest subiect în Capitolul 5, care cuprinde o prezentare a paraziților şi cauzelor care duc la îmbolnăvire.)

Cu precădere în cursul ultimelor patru generații, oamenii au adoptat un stil de viață care a condus la insuficiențe funcționale şi la epuizarea considerabilă a organelor şi glandelor. Singuri am slăbit structurile şi funcțiile celulare prin stilul de viață şi dietele pe care le-am adoptat, transmițând mai departe copiilor noştri aceste stări de slăbiciune. Cu fiecare generație, celulele organismului uman sunt tot mai slăbite, iar reacțiile inflamatorii ale organismului față de toxicitate sunt mai accentuate ca niciodată, în timp ce magistrala limfatică (sistemul limfatic) este mai obstrucționată ca niciodată. Capacitatea noastră de digestie şi absorbție a hranei a scăzut în mod dramatic. Dacă veți însuma toți factorii citați anterior, veți începe să vă faceți o idee despre motivul pentru care celulele sunt neputincioase în fața paraziților.

Nu uitați, paraziții sunt creați de Dumnezeu cu scopul de menține curat organismul. Ei consumă produşi secundari rezultați în urma proceselor de metabolism şi digestie, ca şi alte toxine. Ei au rolul de a elimina celulele epuizate sau agonizante. Fiindcă această stare a ajuns să constituie o amenințare reală la adresa vieții multor oameni intoxicați, slăbiți şi suferind de congestii, ştiința medicinei moderne consideră că este de datoria ei să ia atitudine. Şi, în felul acesta, a apărut lumea antibioticelor.

Oamenii înşişi au creat nenumărate varietăți de microorganisme, în special bacterii. Printre acestea se numără M.R.S.A. (*Staphylococcus Aureus*, rezistent la meticilină), bacteria *Sinorhizobium Meliloti* şi bacteria *Rhizobia* (RMBPC). Din cauza acestor bacterii şi a altora de acest gen asistăm la apariția unor maladii cum ar fi „copita şi gura”, infecții stafilococice şi boala „vacii nebune”. Multe din aceste boli au drept finalitate moartea.

Viruşii constituie o temă complet diferită. Mulți dintre viruşii mortali sau debilitanți au fost creați ca urmare a contaminării; în urma cercetărilor legate de dezvoltarea unor arme biologice, care urmează a fi folosite în războaie biologice sau chiar ca formă simplă de control al dezvoltării demografice. Dacă doriți să vă faceți o idee, ce-i drept, înfricoşătoare, despre viruşi şi utilizarea lor de către comunitatea oamenilor de ştiință, consultați cartea *Emerging Viruses*, scrisă de Leonard G. Horowitz.

Veşti proaste

• Cel puțin 2 milioane şi jumătate de persoane sunt spitalizate anual din cauza reacțiilor adverse la medicamente. Cel puțin 180 000 de oameni mor anual din cauza medicației chimice artificiale (conform unor surse, numărul lor s-ar ridica la 500 000) – *Washington Post*

• Aproximativ 100 000 de persoane mor în fiecare an din cauza bolilor iatrogene (provocate de medici de medicină alopată).

• 100 000 de persoane mor în fiecare an ca urmare a unor erori comise în spitale. Probabilitatea de a muri într-un spital din cauza erorii de diagnosticare sau tratament este de 1:200 – *Discovery News*

Iar acum, vă propun să abordăm chestiunea antibioticelor, ca produse atât farmaceutice, cât şi naturale.

ANTIBIOTICE FARMACEUTICE

Antibioticele farmaceutice sunt cunoscute şi sub denumirea de medicamente pe bază de sulfanilamidă. Componenta de bază a majorității antibioticelor este un derivat de sulf, cu compuşi chimici extrem de toxici. Este vorba de un tip de sulf anorganic, care are efect acumulativ la nivel organic. Dacă omul va consuma o cantitate prea mare de medicamente pe bază de sulfanilamidă, el va sfârşi prin a suferi de alergii şi/sau a deveni imun la ele.

Sulful este un inhibitor cu afinitate mare față de țesuturile intestinale şi limfatice, fapt care determină exacerbarea activității în regiunile respective. Regula de bază în cazul unei persoane care prezintă simptome de răceală şi/sau o formă uşoară de gripă – datorate faptului că organismul a format congestii în urma consumului de zaharuri, produse lactate sau alte alimente care produc inflamații – este producerea următorului proces:

• Un tip de stimul – de genul unei aglomerări de bacterii, fungi, vânt rece sau vreme rece sau stare excesivă de epuizare – va străbate organismul, inițiind procesul de purificare sau de vindecare. Numai că medicina alopată vede în aceste manifestări un semn de boală care trebuie tratată.

• Deoarece această inflamație sau mucus, este supraîncărcată cu microorganisme, ea va purta eticheta de „infecție”.

• Antibioticele sunt administrate ca supresoare, eliminând astfel acest simptom specific.

• Cu toate acestea, medicamentele pe bază de sulfanilamidă inhibă sistemul limfatic.

• Iar efortul organismului de a elimina pe cale naturală congestia respectivă este astfel stopat.

Congestia şi toxicitatea trebuie eliminate din organism, nu doar suprimate. Cu alte cuvinte, organismul este forțat să stocheze această congestie. Aceste toxine, la care se adaugă orice alte chimicale pe bază de sulf sau având o altă compoziție, pe care le-ați consumat cu scopul de a trata starea respectivă, se vor stoca la nivelul țesuturilor organice (intestinale, limfatice, ganglioni limfatici şi altele). Nu este suficient să distrugeți microorganismele care se hrănesc de pe urma acestei congestii şi care se dezvoltă în acest mediu. Va trebui să eliminați şi congestia o dată cu ele.

Cu timpul, suprimarea proceselor organice naturale de purificare a organismului va conduce la declinul constant al sănătății celulare şi/sau va provoca formarea tumorilor. Este inutil să adăugăm că această stare va da naştere unei reacții inflamatoare continue din partea sistemului imunitar. În lumea din zilele noastre, rezultatul final al acestui scenariu este cancerul, în forme dintre cele mai diferite.

Vă propun să aruncăm o privire asupra unuia din antibioticele cele mai populare şi mai frecvent folosite – CIPRO. Înainte ca oamenii să înțeleagă că produce efecte secundare devastatoare asupra tuturor sistemelor organice, el a fost unul din cele mai recomandate antibiotice. Printre efectele secundare se numără:

TRACT GASTROINTESTINAL – grețuri, vomismente, diaree, candidoză bucală, disfagie, perforații intestinale, dispepsie, arsuri stomacale, anorexie, colită pseudo-membranoasă, flatulență, disconfort abdominal, hemoragie gastrointestinală, dureri de mucoasă bucală, uscăciune a cavității bucale, gust rău în gură.

SISTEM NERVOS CENTRAL – cefalee, stare de agitație, insomnie, coşmaruri, halucinații, tremur, amnezie, confuzie, crize, ataxie, tulburări maniacale, slăbiciune, somnolență, amețeli, reacții psihotice, indispoziție, depresie, depersonalizare, parestezie.

TRACT UROGENITAL – nefrită, cristalurie, hematurie, cilindrurie, insuficiență renală, retenție urinară, poliurie, vaginită, hemoragie uretrală, acidoză, calculoză renală, nefrită interstițială, candidoză vaginală, glicozurie, piurie, albuminurie, proteinurie.

CUTANAT – erupții cutanate, urticarie, fotosensibilitate, prurit, eritem nodos, candidoză cutanată, hiper-pigmentare, edem (al buzelor, gâtului, facial, conjunctiv, al mâinilor), angio-edem, necroză epidermică de origine toxică, dermatită de exfoliere, sindromul Stevens-Johnson.

OFTALMIC – vedere tulbure sau tulburări de vedere, vedere dublată, dureri de ochi.

SISTEM CARDIOVASCULAR – hipertensiune, sincopă, anghină pectorală, palpitații, palpitații auriculare, infarct miocardic (criză cardiacă), tromboză cerebrală, ectopie ventriculară, stop cardio-pulmonar, hipotensiune de postură.

SISTEM RESPIRATOR – dispnee, spasm bronhial, embolie pulmonară, edemul laringelui sau plămânilor, sughiț, epistaxis.

HEMATOLOGIC – eozinofilie, pancitopenie, leucopenie, neutropenie, anemie, leucemie, agranulocitoză, diateză hemoragică.

DIVERSE – infecții grave; febră; frisoane; dureri sau înțepenire articulară dureri dorsale, în gât sau toracice; explozie a gutei; congestionare; hiper-pigmentare; cronicizarea miasteniei gravis; necroză hepatică; icter mecanic; pierderea auzului. După utilizare oftalmică: iritații, arsuri, mâncărime, edem angioneurotic, urticarie, dermatită maculopapulară şi veziculară, formarea de cruste la comisura buzelor, hiperemie conjunctivă, gust rău în cavitatea bucală, pete pe cornee, cheratopatie cornoasă, reacții alergice, fotofobie, vedere slăbită, rupturi, edem al buzelor. De asemenea, formarea unui precipitat de cristalin, alb, în regiunea superficială a defectului cornean (instalare în decurs de 1-7 zile de la debutul tratamentului; are o durată de 2 săptămâni şi nu afectează administrarea continuă a medicației). Contraindicațiile se referă, printre altele, la interdicția de administrare la copii şi la mame care alăptează.

Această informație este preluată din *RN NDR-93* (*Referințe de administrare a medicației pentru asistente medicale*), de George R. Spratto şi Adrienne L. Woods.

După cum se poate constata, efectele secundare ale CIPRO sunt şocante, iar FDA permite acest lucru! Situația te face să ai îndoieli la adresa FDA şi să te întrebi cine conduce cu adevărat această instituție. (Se presupune că FDA este o agenție pentru protecția consumatorului.) Am aflat despre efectele devastatoare ale CIPRO de la unul din pacienții mei căruia i-a apărut o infecție de tract urinar şi s-a prezentat la medicul său, în loc să mă întrebe mai întâi pe mine ce este de făcut. Soția lui m-a sunat de la camera de gardă când pacientul a făcut trei cheaguri de sânge şi un infarct miocardic ca rezultat probabil al tratamentului cu CIPRO, pe care îl începuse cu numai trei zile înainte.

În funcție de compoziția sa chimică, fiecare antibiotic are propriul său set de efecte secundare. Antibioticele au nu numai proprietatea de a distruge culturile bacteriene, însă ele distrug şi bacteriile digestive benefice, sporind, în acelaşi timp, rata de dezvoltare a fungilor şi drojdiilor. Ele inhibă sistemul imunitar şi sistemul limfatic, îngreunând purificarea organismului şi auto-protejarea acestuia. După cum afirmam anterior, această situație va conduce, în final, la moarte celulară şi degradarea întregului organism.

ANTIBIOTICE NATURALE (DIVINE)

Iar acum, este momentul să studiem remediile naturale împotriva stilului de viață nociv pe care îl duc oamenii. Atunci când natura creează ceva, ea are scopuri şi soluții cu fațete multiple. Un excelent exemplu în acest sens este adevăratul regatul botanic al naturii. Plantele medicinale sunt

vegetale ne-hibride... dintr-un foc. Această proprietate reprezintă principiile active ale plantei care îi imprimă acțiune unică în interiorul organismului. Să luăm, de pildă, coaja de nuc negru. Este un antibiotic, fungicid, antiparazitar, antiprotozoar, vermifug puternic, ca şi un proliferator (fortifiant) celular. De asemenea, acționează ca fortifiant al sistemului imunitar, are proprietăți astringente, în sensul purificării şi este un accelerator limfatic. Este bogat în calciu şi recunoscut pentru acțiunea sa de fortifiant al sistemului osos şi țesuturilor conjunctive. Aş putea continua la infinit vorbind numai despre numeroasele proprietăți ale acestei plante medicinale.

Un lucru şi mai uimitor este că scoarța de nuc negru nu distruge toate bacteriile benefice, aşa cum o fac antibioticele chimice şi nu are efecte secundare nocive. Dumnezeu nu conteneşte să ne surprindă!

Afirmațiile de mai sus sunt valabile aproape în cazul tuturor plantelor medicinale şi efectelor pe care le produc. Există şi unele plante toxice, însă acestea nu sunt folosite în scop terapeutic. Toate plantele medicinale netoxice sunt şi nutritive. Cu alte cuvinte, ele au un conținut bogat de vitamine, minerale şi o multitudine de alți factori nutritivi.

Un caz extras din miile de cazuri cu care am lucrat va demonstra care este diferența dintre antibioticele produse pe cale industrială şi darurile botanice pe care ni le face natura. O pacientă de-a mea a contractat virusul *E. coli*. Nu se putea şti cu exactitate de unde contractase boala. Se putea la fel de bine să se fi contaminat într-un restaurant sau acasă, dacă consumase legume nespălate sau de la peştele pe care îl mâncase cu două zile înainte de a se îmbolnăvi.

I s-a făcut îngrozitor de rău şi s-a prezentat la Urgență. Urmarea a fost internarea sa imediată şi administrarea unui tratament cu antibiotice puternice. Fiindcă trecuse aproape un an printr-un program de menținere a sănătății, organismul ei se sensibilizase la toxine. Antibioticele o făceau să îi fie şi mai rău. A trecut printr-o multitudine de efecte secundare, pe care personalul medical le-a ignorat complet.

Soțul ei era atât de îngrijorat, încât, în cele din urmă, a scos-o din spital, după o dispută îndelungată cu medicul care o îngrijea. Medicul i-a atras atenția pacientei mele că nu va mai rezista încă două zile dacă pleacă din spital. În ciuda previziunilor sale, după trei zile am reuşit să o pun pe picioare, iar însănătoşirea s-a datorat intervenției la nivelul dietei alimentare şi prin formule medicinale naturiste, care au făcut să dispară efectele secundare şi orice deficiență la nivel tisular.

Pe măsură ce veți învăța mai mult despre cauzele reale care provoacă boala şi despre natura adevărată a paraziților, adevărul vă va ajuta să vă eliberați. Iar pe măsură ce veți învăța despre modul în care intervine natura, veți reuşi să evitați o mulțime de suferințe inutile.

Şi Dumnezeu a zis: „Iată, v-am dat toate ierburile cu sământă şi care sunt pe fața întregului pământ.”

Facerea 1:20

CAPITOLUL 9 – Instrumente pentru o Viață Sănătoasă

Acest capitol va încerca să vă prezinte sau să vă familiarizeze cu alte modalități de menținere a sănătății în afara dietei, care pot fi utile în această incursiune. Cu fiecare pagină, veți intra pe o uşă aurită şi veți pătrunde într-un univers vast şi incredibil, plin de adevăruri, informații, hobby-uri noi şi modalități de a vă consolida potențialul de dezvoltare.

În prima secțiune, veți face cunoştință cu nouă obiceiuri sănătoase la care puteți recurge zilnic sau în mod regulat, pentru a atinge un nivel de sănătate superior. Pe unele dintre ele, de pildă exercițiile fizice şi exercițiile de respirație profundă, le puteți începe imediat. Altele, de pildă, periajul pielii şi reflexoterapia, s-ar putea să constituie metode noi pentru dumneavoastră.

Modulul 9.2 furnizează instrucțiuni referitoare la multe din instrumentele adiacente pe care le-am sugerat necontenit pe parcursul acestei cărți, inclusiv irigațiile hepatice şi ale vezicii biliare.

Amuzați-vă şi bucurați-vă încă de când începeți acest capitol. Nu uitați, este vorba de viața dumneavoastră, de corpul dumneavoastră şi este alegerea dumneavoastră. Natura oferă soluții infinite. Bucurați-vă de nenumăratele instrumente pe care Dumnezeu le-a creat pentru dumneavoastră.

MODULUL 9.1 – Nouă Obiceiuri Sănătoase

OBICEIUL #1 – FII ÎNGĂDUITOR CU TINE ÎNSUȚI

Se spune că omul se naşte singur, trăieşte singur (în interiorul şi intimitatea persoanei sale) şi moare singur. Aşadar, iubeşte-l pe cel care este permanent cu tine! Fă ca fiecare clipă să fie una importantă. Mulți oameni nu se cunosc suficient pe sine, iar mulți nici măcar nu se plac. Într-o zi, în timp ce meditam, am auzit voce interioară şoptindu-mi: „Eşti creația mea.” Am înțeles atunci că orice formă de viață reprezintă expresia lui Dumnezeu. Cu toții avem în noi scânteia de divinitate, indiferent cum arătăm, cât de inteligenți suntem sau dacă suntem „buni” sau „răi”. Noi doar ne *folosim* corpul fizic. Ceea ce reprezentăm ca suflete este mult mai important decât corpul pe care îl folosim.

Iubeşte-te pe tine însuți, fără a fi însă egocentric. Fii asemenea soarelui care străluceşte şi încălzeşte viața, fără a face diferențe sau discriminări. Iubeşte tot ce te înconjoară, pentru că toate lucrurile sunt create de Dumnezeu. Eşti de origine divină şi eşti dator față de tine şi față de toate viețuitoarele să fii sănătos şi fericit. Fii bun cu tine însuți şi cu toate formele de viață de pe pământ.

OBICEIUL #2 – MEDITAȚIE: RELAXARE! RELAXARE! RELAXARE!

Stresul îngrădeşte funcțiile pe care le îndeplinesc circulația, intestinele, organele şi glandele. Această constrângere conduce, pentru a numi doar câteva din posibilele probleme, la disconfort şi slăbiciune tisulară, inclusiv constipație, dureri lombare, insuficiență renală şi a suprarenalelor, epuizare, anxietate, probleme cardiace şi digestie alimentară deficitară.

Meditația este unul din cele mai importante instrumente de relaxare. Ea îți permite să relaxezi fiecare muşchi şi celulă din organism. Pe măsură ce corpul se relaxează, vor intra în stare de relaxare mintea şi emoțiile, care constituie şi principala cauză de stres. Meditația este simplă, plăcută, iar cu timpul, poți medita oriunde şi oricând.

Cel mai potrivit este să începi prin a practica meditația într-un loc liniştit, unde nu rişti să fii deranjat de nimeni. Acordă-ți aproximativ treizeci de minute. Cel mai bine este dacă poți stabili o rutină, astfel încât, în măsura posibilului, să începi la aceeaşi oră în fiecare zi. Ar fi bine să începi din poziția aşezat sau culcat, adică cea în care îți este cel mai comod şi într-un loc în care să ştii sigur că nu vei fi deranjat.

Închide ochii şi inspiră profund de zece ori. Este cel mai potrivit moment de a exersa respirația abdominală. Începe prin a te relaxa complet, permițând minții să se desprindă de gânduri. Vei începe să te relaxezi şi să fii atent la ce ți se întâmplă. Poți începe cu degetele de la picioare, apoi vei trece la relaxarea fiecărei părți a corpului, pornind de jos în sus. Relaxează-ți picioarele,

brațele, trunchiul şi fața. Relaxează-te până la punctul în care simți că devii uşor ca aerul, ca un fulg purtat de vânt, care nu îşi doreşte să ajungă nicăieri... şi care nu îşi doreşte nimic. Fii atent şi ascultă, însă fă acest lucru într-o stare de relaxare totală, ca atunci când vizionezi un film. După ce te-ai relaxat complet, ar fi cazul să îți transferi atenția în altă parte. (Dacă auzi un „pocnet" şi te trezeşti cu senzația „că te-ai desprins de corpul fizic", nu te speria. Treci printr-o experiență de decorporalizare. Relaxează-te!)

Meditația este momentul în care poți fi singur cu tine însuți, fără a fi influențat de factori externi şi nici de propriile constrângeri permanente, mentale şi afective. Meditația va deschide porți care altfel rămân închise, făcând posibilă vindecarea autentică. Cunoaşterea lui Dumnezeu şi relația pe care o vei avea cu el se va dezvolta atingând proporții uriaşe. Deschizându-te în această manieră, spiritul se va mişca liber, fără constrângeri. Mişcarea interioară spirituală va duce la vindecare, în cele din urmă, iar dacă „asculți" cu adevărat vocile interioare, s-ar putea să treci prin experiențe pe care nu le-ai fi bănuit. Este mult mai bine să îl asculți pe Dumnezeu, decât să i te adresezi lui Dumnezeu.

Nu uita, mulțumeşte-te cu „a fi".

OBICEIUL #3 – EXERCIȚII FIZICE

Dacă ne-am fi născut în vremurile foarte îndepărtate, probabil că am fi fost nomazi şi culegători, străbătând pe jos distanțe mari pentru a ne procura hrana necesară supraviețuirii. Nevoia ne-ar fi obligat să facem mult mai multă mişcare decât facem în prezent. Mişcarea joacă un rol vital pentru întreținerea sănătății. Cea mai mare parte a circulației sanguine şi limfatice, în special cea din regiunea membrelor inferioare, este acționată datorită activității musculare. De remarcat că după o scurtă perioadă de inactivitate, după ce am stat aşezați sau întinşi, ne simțim înțepeniți până când începem să ne mişcăm din nou. Cu cât nivelul de toxicitate din organismul unei persoane este mai scăzut, cu atât va avea mai multă mobilitate după perioade de inactivitate.

În prezent, avem la dispoziție nenumărate forme de exercițiu fizic. Recomand plimbările, înotul, tai chi, tehnicile de întindere de tip stretching, yoga, exercițiile aerobice pasive, pentru a aminti doar câteva dintre ele, pentru că practic orice persoană, indiferent de condiția fizică pe care o are, poate face oricare din aceste exerciții sau le poate combina.

Important este să fii activ. Dacă eşti slăbit, începe prin exerciții simple şi mergi progresiv, până vei ajunge la un nivel mai intens de activitate fizică, mărind gradul de efort zi de zi. Exercițiile fizice sunt esențiale în procesul de redobândire a sănătății.

OBICEIUL #4 – EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PROFUNDĂ

Aerul pe care îl inspirăm este forța vitală care menține corpul fizic în viață. În lipsa aerului, organismul ar muri. Dumnezeu a creat un ciclu natural, în cadrul căruia omul preia prin inspirație oxigen, carbon, hidrogen şi azot din mediul vegetal şi elimină prin expirație bioxid de carbon, care este aerul pe care îl respiră plantele sau forța fizică a vieții din lumea vegetală. Fireşte, oxigenul este elementul vital al vieții umane. El este un agent extraordinar de energizare, alcalinizare şi oxidare. Aerul pe care îl inspirăm (care este produs de plante şi de arbori) este de natură alcalină, în timp ce produşii derivați cu bioxid de carbon pe care îi expirăm sunt de natură acidă. Fiind o specie predominant alcalină, omul trebuie să învețe să respire corect şi să acorde mai mult timp exercițiilor de respirație profundă. Respirația profundă încarcă sistemul cu ioni negativi, creând un mediu cationic în organism, în timp ce respirația superficială creează hiperaciditate şi condițiile de formare în organism a mediului anionic. Oxigenul şi zaharurile simple constituie principalele forme de combustibil pentru celulele organismului uman, tot aşa cum bioxidul de carbon este unul din combustibilii principali ai lumii vegetale.

Majoritatea oamenilor nu au fost învățați ce trebuie să facă pentru a respira corect, astfel încât am devenit ceea ce s-ar putea numi „ființe cu respirație superficială". Iar dacă respirația noastră este superficială şi mediocră, la fel va fi şi viața noastră. Ființa umană şi natura sunt inseparabile, conlucrând ca o ființă unică. Iar boala se instalează doar atunci când ego-ul uman intervine şi îl separă pe om de natură.

Respirația profundă imprimă energie întregului sistem, intensificând circulația sanguină şi limfatică. Mai mult decât atât, respirația profundă purifică mentalul şi calmează emoțiile, permițându-ne să fim astfel mai împăcați cu propria persoană şi cu natura.

În tradițiile spirituale, respirației i s-au dat diverse denumiri, printre altele, aceea de *prana*, *chi*, *ki*, forța vieții, spirit, *mana*, *ECK*. Există foarte puțini indivizi care se hrănesc numai cu aer în locul oricărei alte hrane. Am citit despre cazul unei călugărițe catolice care trăia pe piscurile înalte ale Munților Himalaya şi despre care se spune că s-ar fi hrănit numai cu zăpadă. La începutul anilor 1970, eu însumi am trecut printr-o experiență în care am trăit numai cu aer. Pe vremea aceea, trăiam izolat de lume, ca un eremit, în pădurile şi parcurile rezervațiilor naționale din Florida. Timp de şase luni m-am hrănit numai cu portocale, sperând că, până la urmă, voi putea renunța şi la acestea. Corpul meu atinsese un nivel energetic atât de înalt, încât treceam permanent prin experiențe de decorporalizare, ceea ce crea un dezechilibru între mine şi lumea înconjurătoare. Îmi venea tot mai greu să comunic cu ceilalți. (Puterea de conştientizare a omului, pe acest pământ şi în această lume materială, este foarte mică dacă vorbim despre înțelegerea adevăratei realități sau de capacitatea de a interacționa cu celelalte forme de viață.) În cele din urmă, am făcut un compromis în privința regimului alimentar şi mi-am fixat o dietă echilibrată, compusă din fructe şi legume crude, proaspete şi naturale.

Încearcă următorul exercițiu de respirație profundă pentru a mări cantitatea de oxigen din organism. Cu cât te vei strădui mai mult, cu atât mai mult vei reuşi să îți formezi un model mai bun de respirație. Întinde-te pe spate pe canapea, pe podea sau pe pat. RELAXEAZĂ-TE, RELAXEAZĂ-TE, RELAXEAZĂ-TE! Aşează mâna dreaptă pe abdomen, chiar deasupra buricului. Inspiră pe nas fără a mişca umerii. Urmăreşte cum mâna se mişcă în sus şi în jos o dată cu respirația. Acest tip de inspirație presupune o respirație la nivelul lobilor pulmonari inferiori. Cu fiecare inspirație, dilată abdomenul sau fă-l să se ridice (lăsând mâna să se ridice o dată cu el), apoi expiră pe gură. Abdomenul se va comprima în mod natural o dată cu aerul expirat. Mâna se va mişca în jos, urmărind mişcarea abdomenului.

După ce ai făcut acest exercițiu de câteva ori, încearcă să măreşti cantitatea de oxigen inspirată, respirând din abdomen, ca şi când ai încerca să îți umpli abdomenul cu oxigen. Abdomenul se va umfla. Apoi umple-ți lobii pulmonari superiori, inhalând o cantitate mai mare de aer în cavitatea toracică superioară. Această mişcare va împinge umerii în sus. După care, expiră fără să te grăbeşti.

Şi acum, să recapitulăm. Mai întâi, umpli lobii inferiori ai plămânilor, inspirând şi umflând abdomenul. Continuă să inspiri şi umple cu aer lobii superiori ai plămânilor, ridicând pieptul şi umerii pentru a umple complet cavitatea toracică. După ce toată regiunea s-a umplut cu aer, expiră lent.

Exercițiile de respirație profundă pot fi practicate în orice poziție. Perseverează până când inspirațiile tot mai profunde şi complete devin un automatism. Respirația profundă contribuie la alcalinizarea şi creşterea respirației la nivel celular, mărind astfel eliminarea gazelor acide. Acest tip de exercițiu se poate face înainte de a începe meditația sau, pur şi simplu, ca tehnică de calmare. Deschide-te complet către natură, iar vitalitatea, tinerețea şi sentimentul de comuniune îți vor aparține.

OBICEIUL #5 – IGIENA PIELII PRIN PERIAJ PE USCAT

În capitolele anterioare, ne-am ocupat de piele şi de afecțiunile cutanate (de pildă, în Capitolul 5, modului 5.9). Trebuie reținut că omul elimină zilnic prin piele până la 1 kg de toxine şi deşeuri organice produse în urma proceselor metabolice. Pielea este cel mai amplu organ de evacuare. Dacă straturile tegumentare se încarcă de depuneri de acizi şi de toxine, organismul va reacționa prin erupții cutanate, coşuri, furuncule şi alte simptome similare. Îngrijirea pielii ar trebui să constituie una din preocupările prioritare ale oamenilor. Este important ca igiena pielii să fie menținută zilnic printr-o baie sau, de preferat, prin duş. Este recomandabil să ai instalat acasă un sistem de dedurizare a apei sau de osmoză inversă, fiindcă particulele de minerale anorganice formează depuneri minuscule şi obturează porii, blocând respirația cutanată. Diferența se observă

imediat, fiindcă, dacă foloseşti apă pură, neagresivă, în locul celei mai dure, mineralizate, pielea va fi mai catifelată, iar părul, mai mătăsos.

O altă modalitate minunată pentru a întreține sănătatea pielii este prin metoda de periere a pielii pe uscat. Această metodă contribuie la îndepărtarea celulelor îmbătrânite sau moarte, favorizând circulația sanguină şi limfatică şi permițând pielii să „respire" mai bine. În acest scop, aveți nevoie de o perie din fibră vegetală, cu coadă lungă, care poate fi procurată de la orice magazin local, specializat în alimentație naturală, sănătoasă. Pentru piele, nu trebuie folosite niciodată perii cu fire din plastic. Mai întâi, se vor peria tălpile, picioarele, gambele şi mâinile. Nu are importanță care este direcția de periere, deşi, cea mai benefică este perierea dinspre extremități spre partea centrală a corpului. Fiindcă în mâini şi în picioare se află toate terminațiile nervoase, vei simți la început o uşoară senzație de gâdilare care corespunde stimulării sistemului nervos. Întreținerea igienei cutanate prin această metodă este benefică şi are ca efect o piele care vibrează de sănătate. De-a lungul timpului, participanții la seminarele organizate de doctorul Jensen au învățat cum ar trebui să arate o piele sănătoasă. Până în clipa morții sale, care a intervenit la vârsta de nouăzeci şi trei de ani, pielea doctorului Jensen era la fel de catifelată şi sănătoasă ca a unui bebeluş.

Încearcă să petreci cât mai mult timp în aer curat, lăsând cât mai mult pielea expusă la aer. Lasă pielea să respire.

OBICEIUL #6 – SAUNĂ ŞI BĂI DE ABUR

Transpirația joacă un rol esențial în detoxificarea zilnică. Pielea, supranumită „al treilea rinichi", elimină o cantitate de reziduuri de metabolism (produşi secundari şi toxine) egală cu cea evacuată prin plămâni, rinichi şi intestine. Pielea este cel mai amplu sistem de evacuare. Dacă tiroida nu funcționează corect, fiind caracterizată prin sub-activitate sau dacă persoana duce o viață sedentară, organismul nu va transpira aşa cum ar trebui. Straturile subcutanate ale pielii se încarcă sau se îmbâcsesc din cauza toxinelor. Această situație are drept efect uscarea pielii, erupțiile cutanate, apariția coşurilor, rozaceea, mătreață, dermatită şi alte afecțiuni similare. Transpirația este un mecanism esențial în procesul de însănătoşire.

Saunele şi băile de aburi sunt extrem de benefice în acest sens, mai ales dacă se folosesc şi diverse uleiuri esențiale. În unele cazuri, unitățile de deservire a publicului nu sunt recomandabile. De aceea, ar fi bine să îl cunoşti pe proprietar şi să ştii cât prețuieşte igiena (mediul trebuie să fie cât mai steril cu putință), atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic. Dacă nu există saune în apropiere de casă, atunci îți poți cumpăra sau construi singur una, chiar acasă. Îți poți face acasă, în baie, o instalație pentru băi de aburi. Adaugă în apă muştar, ardei iute de Cayenne şi alte plante medicinale şi vei amplifica efectul de curățire (vezi şi instrucțiunile pentru împachetările în cearşafuri reci, din modulul 9.2).

OBICEIUL #7 – SLANT BOARDING

Exercițiile de *slant boarding* se fac pe o planşă sau o masă înclinată la un unghi de 45°. Întins pe această planşă cu capul mai jos decât picioarele, îți poți îmbunătăți circulația cerebrală şi intensifica fluxul limfatic în zona periferică a membrelor inferioare. După atâția ani petrecuți în poziție bipedă, gravitația îşi revendică drepturile. Oamenii ajung să aibă o proastă circulație cerebrală şi, la nivelul picioarelor şi tălpilor, formează edeme. Pielea şi organele se lasă, restricționând astfel funcționarea sănătoasă a organismului. Metoda planşei înclinate este o modalitate minunată de a restaura circulația sanguină către creier. Această metodă este utilă şi pentru organele interne, eliberând o parte din presiunea pe are o exercită gravitația asupra lor.

OBICEIUL #8 – CROMOTERAPIA

Orice ființă vie caută soarele, într-o formă sau alta, pentru a primi de la acesta energia vitală şi forța tămăduitoare. Lumina solară ne pune la dispoziție întregul spectru cromatic tămăduitor, iar fiecare rază de culoare distinctă oferă o energie unică vindecătoare pentru organism. Fiecare culoare

induce un efect specific asupra țesutului. Combinate, toate razele solare de culoare diferită furnizează o puternică energie tămăduitoare care se răspândeşte în toate celulele organismului, energizând, vindecând şi fortificând fiecare celulă în parte.

Totuşi, este important să nu exagerăm folosind energia solară. Soarele este acid prin natura sa, iar expunerea exagerată la soare este la fel de rea ca şi lipsa totală a luminii şi căldurii solare. Majoritatea oamenilor au şi aşa o aciditate prea ridicată în organism. Acesta este motivul pentru care unora nu le place soarele, iar alții se ard imediat când fac plajă. Cu cât creşte mai mult alcalinitatea din organism, cu atât va începe să vă placă mai mult soarele şi puterea sa tămăduitoare. Bucurați-vă de Dumnezeu şi de natură! Faceți băi de energie. Energiile circulă libere în jurul nostru şi prin noi.

Există numeroase lucrări minunate despre terapia prin culoare (consultă „Bibliografia", în care sunt date câteva sugestii în acest sens), iar cartea de față va trata subiectul mai departe în cursul acestui capitol, vorbind despre diverse culori şi forța vindecătoare a fiecăreia. Studiul culorilor este o îndeletnicire foarte plăcută, iar dacă vom fi mai atenți la culorile prezente în viața noastră cotidiană, această disponibilitate ne va ajuta să înțelegem mai bine ce semnificație au culorile care ne apar în vis. Raiul are mai multe culori decât ne închipuim. Deschide-te mai mult către energiile divine superioare, iar călătoria va fi minunată!

OBICEIUL #9 – REFLEXOLOGIE LA NIVELUL MEMBRELOR

Acizii (uric, fosforic, lactic şi aşa mai departe) formează cristale, iar reziduurile metabolismului celular se acumulează sub terminațiile nervoase aflate la nivelul membrelor inferioare. Cum aceste terminații nervoase din talpă transmit reflexe către restul organismului, acizii şi toxinele astfel acumulate pot genera efecte devastatoare în regiunile respective. De pildă, terminațiile nervului care deserveşte inima sunt localizate în palme şi în talpa piciorului. Când cristalele de acid sau orice acumulare de toxine afectează terminația acestui nerv, apar palpitații cardiace, hipertensiune arterială (în poziția în picioare sau în mers), dureri toracice şi altele. Acest lucru se poate întâmpla cu orice organ şi glandă din organism, fiindcă terminațiile nervilor care le deservesc sunt situate la nivelul palmei sau tălpii. Prin masarea zilnică a mâinii şi a labei piciorului, acizii cristalizați şi depozitele de toxine se vor topi şi astfel simptomele vor dispărea.

Reflexologia este o ştiință extraordinară. Am reuşit să salvez viața a trei persoane aflate în stop cardiac folosind tehnicile de reflexologie. Iată încă una din ştiințele necomplicate şi la îndemână, care ne pot scuti de multă suferință. Studiază şi învață despre acest sistem capabil să îmbunătățească sănătatea.

MODULUL 9.2 – Patru Instrumente Sănătoase pentru Detoxificare şi... Viață

INSTRUMENTUL #1 – SPĂLAREA FICATULUI ŞI VEZICII BILIARE

Această metodă contribuie la eliminarea pietrelor formate în rinichi şi în vezica biliară.

De ce avem nevoie:

- 225 g ulei de măsline organice, extrapur, presat la rece.
- 170-225 g suc de grepfrut cu miez roşu (dacă este posibil), din fructe proaspăt stoarse sau zeama a 2 lămâi.
- Suc de mere proaspăt (enzimele reduc greața).
- Facultativ: un preparat cu proprietăți emoliente, de înmuiere a pietrelor, de tipul Phosfood Liquid®, produs de Standard Process Laboratories (Pentru comenzi, vezi „Ghidul de Resurse".)
- Facultativ: o formulă naturistă pentru curățire intestinală.

Recomandări privind modul de preparare:

• Cu trei zile înainte de a trece la această procedură, dieta alimentară se va reduce numai la fructe şi legume crude, proaspete (preferabil, organice).

• Se va bea câte un pahar de 225 g suc proaspăt de mere, unul dimineața şi unul seara, timp de trei zile.

• Trei zile de program de detoxificare intestinală. A se utiliza o formulă de curățare intestinală, a cărei eficiență depinde de frecvența scaunului. Se va utiliza o formulă naturistă cu acțiune intestinală blândă, pentru un singur scaun pe zi; o formulă cu putere moderată, dacă scaunul se produce la două zile; şi o formulă puternică, dacă scaunul este dereglat.

• În locul detoxificării cu plante medicinale, se poate face o clismă în ziua care precede spălarea ficatului. Cel mai important lucru este reglarea tranzitului intestinal.

• Facultativ: se adaugă câte 45 de picături de Phosfood Liquid® în sucul de mere, în două reprize zilnice (dimineața şi seara). Acțiunea lor va disloca şi înmuia pietrele.

OBSERVAȚIE: în după-amiaza zilei în care se va face spălarea ficatului, este contraindicat consumul de alimente solide (sunt acceptate sucuri proaspete din fructe sau apă distilată).

Instrucțiuni:

• Este contraindicat consumul de lichide după ora 18:30 sau cu o jumătate de oră înainte de efectuarea procedurii.

• Spălarea ficatului se va efectua între orele 7:00 şi 9:00 seara sau după dorință.

• Se amestecă 225 g de ulei de măsline cu 170-225 g de suc din grepfrut cu miez roşu sau zeama a două lămâi.

• Amestecul se va consuma după plac. Se poate bea toată cantitatea deodată sau câte ¼ de cană din sfert în sfert de oră sau chiar la intervale mai mari. După ce ați băut toată cantitatea, trebuie să mergeți la culcare, întinzându-vă pe partea dreaptă.

Recomandări:

• Dacă, în timpul consumării mixturii din ulei de măsline / suc de citrice, apar senzații de greață şi/sau vomă, ele pot fi eliminate cu suc proaspăt de mere, luat în înghițituri mici. Se va renunța la consumul mixturii de îndată ce va fi posibil. Dacă senzația de greață persistă, nu trebuie să beți decât cantitatea de mixtură pe care o suportați, apoi trebuie să vă întindeți imediat pe pat, pe partea dreaptă.

• Scaunele trebuie urmărite permanent, pentru a verifica dacă sunt eliminate eventuale pietre. În general, pietrele sunt de culoare verzuie, însă ele pot fi şi de culoare galbenă, roşie sau neagră. Pietrele au dimensiuni diferite, de la mărimea unui bob de mazăre, până la cea a unei monede sau chiar mai mari. Majoritatea pietrelor hepatice şi de colecist sunt moi, fiindcă provin din secreția biliară.

• În cazul afecțiunilor degenerescente, această procedură se va efectua sub supravegherea unui specialist în probleme de îngrijire a sănătății.

INSTRUMENTUL #2 – APĂ DISTILATĂ

Apa naturală provenind din izvoare, fântâni, râuri, lacuri şi apa de la robinet conține elemente minerale, care au fost colectate în urma contactului cu solul şi cu rocile. Majoritatea surselor de apă conțin o mulțime de impurități, inclusiv chimicale provenind din precipitații, de la ambarcațiuni, canalizare şi pesticide.

Elementele minerale din aceste surse de apă sunt anorganice. Există o mare diferență între mineralele din corpul omenesc şi cele din sol. Elementele minerale din pământ (care sunt anorganice) nu au aceeaşi frecvență electrică cu cele din corpul omenesc şi cele din materia

vegetală. Mineralele elementare (din pământ) sunt inerte. Ele au sarcini electromagnetice foarte mici.

Când ploaia (apă distilată) se scurge din cer în pământ, saturând solul, ea se încarcă de sarcinile electrice care provin din energiile mineralelor şi alte proprietăți active ale solului. Apa este absorbită în acest moment de plante, prin rădăcini. Această energie, care intră în combinație cu energia solară, transformă aceste minerale anorganice în săruri tisulare, adică elemente din care sunt alcătuite şi care mențin viața vegetală.

Pe măsură ce plantele se dezvoltă din semințe prin intermediul acțiunii enzimatice, constituenții se transformă în compuşi. Mineralele prezente în plante sunt denumite „săruri celulare”, deoarece multe dintre ele au format legături între ele, dând astfel naştere unui răspuns de tip sinergic. Din punct de vedere sinergic, ele au nevoie unele de altele şi de alți compuşi pentru a fi corect absorbite şi utilizate de celulele animale şi umane. Pentru a exista, animalele şi, în special, oamenii au nevoie de o sursă alimentară cu frecvență electromagnetică mai mare decât cea a mineralelor elementare.

O dată ce au pătruns în organism prin peretele intestinal, mineralele anorganice acționează numai ca stimulenți. Sarcina lor electrică este scăzută, de aceea ele nu pot trece prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens îl constituie iodul. Iodul anorganic este utilizat în spitale ca dezinfectant şi pentru afecțiuni ale tiroidei. Acest tip de iod nu face decât să stimuleze tiroida şi se poate depune şi acumula în țesutul tiroidian, provocând inflamații tiroidiene şi exacerbând problema. Tot aşa cum țevile dintr-o locuință se înfundă în urma acumulărilor de minerale anorganice şi de resturi menajere, venele, arterele şi țesuturile organismului riscă să se blocheze cu substanțe minerale anorganice.

Se spune că apa distilată este cel mai puternic solvent din lume. Şi este singura apă adevărată pe care organismul o poate prelua fără a suferi leziuni la nivel tisular. Ea este de ajutor prin faptul că dizolvă substanțele nutritive, astfel încât acestea să poată fi asimilate şi preluate de fiecare celulă în parte. Ea dizolvă deşeurile metabolizate de celule, astfel încât toxinele să poată fi eliminate. De asemenea, apa distilată este excelentă pentru dizolvarea substanțelor minerale anorganice depozitate la nivel tisular, astfel încât aceste substanțe să poată fi eliminate în cursul procesului de purificare a organismului. Ea nu filtrează substanțele mineralele organice. Numeroasele analize de sânge, efectuate în cursul posturilor cu apă distilată, au scos în evidență procentajul ridicat de electroliți de homeostază. Apa distilată are într-adevăr proprietatea de a colecta şi elimina substanțele minerale care au fost respinse de celulele din organism şi care devin astfel reziduuri, împiedicând funcționarea normală a întregului sistem.

Menținerea hidratării corecte a organismului este un aspect extrem de important. Cantitatea de apă necesară organismului trebuie colectată mai ales din fructe şi legume crude şi coapte. În stare crudă, aceste produse alimentare naturale conțin apă în proporție de 60-95%. În plus, fiecare om ar trebui să bea zilnic o cantitate minimă de apă distilată echivalentă cu două pahare de 225 g.

Ceaiurile medicinale trebuie fierte în mod obligatoriu în apă distilată. Fiind goală de orice conținut, apa distilată atrage şi absoarbe substanțele nutritive din plantele medicinale. În timp ce apa bogată în elemente minerale anorganice şi alte materii nu poate prelua în compoziția sa toți compuşii plantelor medicinale, efectul fiind că ceaiul va fi mai slab.

Dacă nu aveți de unde procura apă distilată, recomand să folosiți apă obținută prin osmoză inversă (R/O). Puteți monta sub chiuvetă un filtru pentru apă R/O, foarte uşor de utilizat. Nu uitați că apa este unul din cei mai eficienți catalizatori care se găsesc în natură. Puteți bea cantități mari de apă proaspătă, ură, distilată sau R/O, însă nu exagerați. Urmați-vă instinctul. Sunt oameni care dau impresia că încearcă să se înece, din cauză că beau prea multă apă. Rețineți că dieta compusă din fructe şi legume crude furnizează organismului o cantitate suficientă de apă.

NOTĂ: Nu trebuie să beți niciodată în timpul mesei, fiindcă apa diluează enzimele digestive şi afectează digestia corespunzătoare a alimentelor.

INSTRUMENTUL #3 – CATAPLASME CU ULEI DE RICIN

Uleiul de ricin, cunoscut şi sub denumirea de Palma Christi (palma lui Hristos), este folosit de secole în scopuri curative, constituind un tratament pe care l-a intuit Edgar Cayce, cel care l-a şi prescris apoi pentru numeroase afecţiuni. Cercetările preliminare asupra cataplasmelor cu ulei de ricin, întreprinse la Facultatea de Medicină George Washington, indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar, măresc dilatarea şi dedurizează ţesuturile şi muşchii.

Cataplasmele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Ele pot fi de asemenea utilizate în tratarea sindroamelor dureroase, deplasărilor de disc, tumorilor, ţiuitului în urechi, greţurilor, inflamaţiilor, organelor întărite sau lăsate (ca splină, ficat, rinichi, ganglioni limfatici şi intestine) şi într-o multitudine de alte afecţiuni. Aplicate local, ele pot de asemenea contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase. Cu precădere au efecte benefice în tratamentul afecţiunilor pulmonare, mai ales în cazurile de astm.

Pacienţii care suferă de afecţiuni pulmonare sunt cel mai greu de detoxificat, deoarece mulţi dintre aceştia recurg la inhalatoare, care blochează sau reţin toxinele în ţesutul pulmonar, în loc să permită congestiei să fie eliminată sau expectorată. Alveolele pulmonare pot fi curăţate, însă ţesuturile (nivelul interstiţial) sunt supraîncărcate. Această situaţie poate afecta, şi, de cele mai multe ori chiar asta se întâmplă, sistemul nervos, provocând spasme. De aceea, detoxificarea plămânilor este o necesitate imperioasă dacă se doreşte cu adevărat eradicarea unor probleme cum este astmul.

Cataplasmele cu ulei de ricin pot susţine, într-o proporţie semnificativă, bolnavul în cursul crizelor spasmodice, adică atunci când acesta are nevoie de aer. Ca antispastic, se mai poate folosi şi tinctura de lobelia, din care se va lua câte o linguriţă în timpul crizei. Acest remediu naturist înlocuieşte inhalatorul. Atenţie, însă, numeroşi pacienţi sunt atât de obişnuiţi cu inhalatoarele, încât s-ar putea să fie necesară folosirea lor chiar şi în timpul acestui proces. Insistaţi în sensul eliminării, nu a suprimării lor.

Cataplasmele cu ulei de ricin sunt utile în afecţiuni specific feminine cum ar fi durerile abdominale şi distensia, fibroamele şi chisturile ovariene sau uterine, endometrioza şi disconfortul în timpul ciclului menstrual.

Cataplasmele cu ulei de ricin sunt uşor de utilizat.

Articole necesare:

- O bucată de material moale (din bumbac sau lână).
- Bucata de material se va tăia la dimensiunile corespunzătoare (de pildă la 25 sau 30 cm, pentru aplicare pe abdomen).
- Ulei de ricin presat la rece (disponibil în majoritatea magazinelor specializate în alimentaţie sănătoasă).
- Hârtie cerată sau pungă de plastic.
- Sursă de căldură (sunt preferabile alte surse de căldură decât cea electrică, de pildă o buiotă cu apă caldă. Totuşi, dacă este necesar, se poate folosi o pătură electrică).

Instrucţiuni:

- Bucata de material se împătureşte până atinge o grosime de 5 până la 10 cm.
- Se îmbibă bine materialul în uleiul de ricin presat la rece.
- Se aplică direct pe piele în zona în care este necesar să se facă tratamentul.
- Deasupra materialului îmbibat în ulei se aşează o bucată de hârtie cerată sau de pungă de plastic.
- Deasupra hârtiei cerate sau a pungii de plastic se intervine cu căldură (dacă temperatura sursei de căldură este prea mare, aceasta se înfăşoară într-un prosop).
- Se menţine cataplasma timp de cel puţin o oră.
- Dacă este cazul, se lasă toată noaptea.

• Se recomandă folosirea cataplasmele din ulei de ricin între de trei şi şapte ori pe săptămână.

• Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea poate fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient din sticlă, pentru a fi folosită ulterior.

În cursul tratamentului, fii permanent atent la gândurile şi sentimentele pe care le ai. Este un fapt obişnuit ca, în cursul procesului de detoxificare, să revină din trecut gânduri şi sentimente nocive. Nu fi îngrijorat, ele vor fi eliminate în chip firesc, o dată cu toxinele acumulate la nivel fizic.

INSTRUMENTUL # 4 – TRATAMENT PRIN ÎMPACHETĂRI ÎN CEARŞAFURI RECI

Tratamentul prin împachetări în cearşafuri reci este o procedură hidro-terapeutică eficientă, care a fost dezvoltată şi adusă în atenția marelui public de regretatul doctor John Christopher şi popularizată ulterior de doctorul Richard Schulze. Tratamentul prin împachetări în cearşafuri reci poate fi un instrument vital în promovarea procesului de detoxificare. Este o procedură cu efect extrem de puternic, fiindcă forțează toxinele să iasă din organism.

Cum este vorba de un procedeu radical, adeseori extrem de solicitant, nu îl recomand în cazurile de degenerescență extremă, cum ar fi formele avansate de cancer. Valoarea acestei proceduri terapeutice, la acest nivel, nu mai are nevoie de nici o prezentare; cu toate acestea, riscul de a irita excesiv un bolnav care şi aşa are insuficiente resurse de energie este mult prea mare.

OBSERVAȚIE: Dacă eşti prea slăbit sau dacă bolnavul pe care îl tratezi este prea slăbit, aş prefera să redau mai întâi pacientului energia pierdută, înainte de a trece la purificarea organismului prin procedura împachetării în cearşafuri reci. Altfel, riscul este de a induce o detoxificare accelerată. Dacă treci pe o dietă compusă 100% din produse naturale crude şi iei concomitent remedii naturiste de calitate superioară, aceste măsuri pot constitui în sine un proces eficient de detoxificare.

Următorul tratament este un procedeu de bază de împachetare în cearşafuri reci, pe care oricine îl poate face acasă, sub supravegherea unui prieten sau a partenerului de cuplu.

Faza 1

Sugerez adoptarea unei diete compuse din produse naturale în stare crudă, timp de câteva zile înaintea începerii acestui tratament. Dieta va contribui în mod semnificativ la eliminarea materiilor de proveniență animală intrate în putrefacție din intestine. Poate ar fi indicat să faci o clismă în seara dinaintea începerii tratamentului. Dr. Richard Schulze recomandă implantul de usturoi după încheierea tratamentului, care trebuie efectuat cu ajutorul unei seringi rectale. Dr. Schulze recomandă „introducerea a opt, până la zece căței mari de usturoi într-un mixer care conține o soluție din 50% oțet de mere şi 50% apă distilată”. Metoda este relativ agresivă pentru vegetarieni, însă, cu siguranță, extrem de eficientă pentru multe persoane care suferă de toxicitate excesivă. Cu cât eşti mai sănătos, cu atât devii mai sensibil la alimente picante.

Faza 2

Începe cu o baie foarte fierbinte – cât de fierbinte suportă pielea, fără a te arde. Pune într-un săculeț sau într-o pungă mică din bumbac aproximativ 30 g de plantă de muştar uscată. Introdu într-un alt săculeț curat din bumbac cam 30 g de rădăcină măcinată de ghimbir. Dacă vrei să ai „tacâmul complet”, umple un al treilea săculeț de bumbac cu boia de ardei iute de Cayenne. Recomand ca prima tentativă de tratament prin împachetare în cearşafuri reci să nu includă şi ardei iute.

Aşează aceşti săculeți din bumbac umpluți cu plante medicinale în cadă şi lasă-i la infuzat în apa fierbinte. Părțile sensibile ale corpului se vor unge cu gel de petrol (ca Vaseline®), inclusiv

organele genitale şi sfârcurile. Durata de şedere în cadă este de 10 până la 15 minute. Procedura declanşează şi stimulează transpirația, prin ridicarea temperaturii corporale sub acțiunea căldurii.

Pentru a intensifica şi mai mult procesul de inducere de căldură, menținând, în acelaşi timp, nivelul de hidratare, sugerez consumul unui ceai medicinal fierbinte, preparat din rădăcină de ghimbir sau coada-şoricelului. Pe măsură ce căldura va începe să dilate sau să deschidă porii, acțiune susținută de proprietățile diaforetice ale plantelor, în special ale cozii-şoricelului, vei începe să transpiri. Această procedură are şi rolul de a stimula sistemul sanguin şi limfatic, intensificând circulația sanguină şi eliminarea la nivel cutanat.

Bea cât mai mult ceai cu putință. Dacă ai o senzație de leşin, roagă-l pe cel care te asistă să îți pună un prosop rece pe frunte sau pe ceafă. În eventualitatea apariției unor convulsii, este indicat să ai la îndemână tinctură de lobelia. Personal, nu sfătuiesc pe nimeni să împingă lucrurile atât de departe.

Înaintea începerii acestui tratament, lasă în congelatorul frigiderului sau într-o găleată cu apă înghețată, un cearşaf din bumbac pentru pat dublu. Vei avea nevoie de acest cearşaf imediat după ce ieşi din cadă.

Faza 3

Intră complet în cadă, astfel încât tot corpul să fie acoperit de apă, cu excepția capului. Apa va stimula circulația şi va dilata porii, mai ales dacă ai adăugat şi ardei de Cayenne. Rămâi în apă cât de mult rezişti. Încearcă să rezişti până la limita suportabilului. Când ieşi din apă, roagă-l pe cel care te asistă să te învelească în cearşaful de bumbac înghețat în congelator sau în găleata cu apă înghețată. Crede-mă, nu îți va fi frig! Corpul este atât de încins, încât senzația va fi foarte plăcută. Combinația dintre corpul fierbinte şi cearşaful înghețat va stimula şi mai mult activitatea, extrăgând o cantitate şi mai mare de toxine din piele.

Faza 4

Te vei duce direct în pat, înfăşurat astfel în cearşaful rece. Este momentul să te odihneşti şi să dormi până a doua zi de dimineață. Va trebui să pui pe pat o bucată de plastic sau o muşama astfel încât să nu se ude. Deasupra plasticului, aşează un cearşaf de bumbac. Roagă-l pe asistent să te acopere cu un alt cearşaf de bumbac sau cu un pled din bumbac sau lână. Înveleşte-te bine, ca un vierme de mătase în gogoaşa sa. Se poate aplica pe tălpi „o pastă de usturoi”, care are rolul de a stimula organismul şi de a induce răspuns imun şi antiparazitar.

A doua zi de dimineață, studiază cu atenție cearşaful în care ai fost înfăşurat. Vei constata ce cantitate mare de toxine ai eliminat din organism. Va trebui să faci un duş şi să îți cureți pielea temeinic. În acest moment, este indicată şi benefică metoda de periere uscată a pielii. Va trebui să continui dieta de alimente naturale, crude, constând în principal din fructe, sucuri şi apă distilată sau obținută prin osmoză inversă. Asigură-te că ai un tranzit intestinal corespunzător.

Există nenumărate metode terapeutice naturiste la care putem recurge ca adjuvant în cursul procesului de detoxificare. Răbdarea este un element foarte important, fiindcă organismului îi place să reacționeze, numai că are o conştiință şi un plan proprii. Singurul lucru important pe care trebuie să îl faci este să îți controlezi dieta. Fă ca această călătorie către lumea sănătății vibrante să fie una plăcută. Este numai şi numai călătoria ta. Tu îți cunoşti cel mai bine corpul. Dă-i ascultare! Ascultă glasul intuiției şi nu încerca să te forțezi. Sănătatea te va căuta singură cu condiția să fii perseverent. Vei fi uimit cât de profund şi de rapid poți dobândi sănătatea adevărată. Ia-o încet şi lasă zilele să treacă una după alta, până când sănătatea va deveni noul tău stil de viață.

Forța naturală care se află în fiecare dintre noi este cel mai mare tămăduitor.
Hipocrat

Omul reprezintă mai mult decât corpul său fizic. Noi toți suntem alcătuiți din diferite „corpuri”, suntem organizați, în interiorul nostru, pe mai multe niveluri, pe care puțini oameni sunt capabili să le înțeleagă. Cu toate acestea, unicitatea şi simplitatea vieții este percepută de fiecare om, atunci când începe să înțeleagă sensul conştiinței sau conştientizării.

În forul său interior, omul este conştiință în stare pură, neîntinată de gânduri sau emoții. Acesta este „adevăratul eu” prezent permanent în noi, indiferent unde ne-am duce sau care sunt experiențele noastre în lumea din afară. Nimeni nu se poate ascunde de eul său adevărat – această conştiință – care observă permanent ceea ce creează mentalul şi afectivul. Acest „eu” este observatorul a ceea ce este de observat. Chiar dacă mulți oameni recurg la droguri sau la alcool pentru a se ascunde de propria persoană, acest lucru este, practic, imposibil. Propria conştiință este unicul lucru pe care omul nu îl poate ucide şi de care nu poate scăpa. Ea nu moare niciodată. Este, însă, acea parte a omului care se poate dezvolta fără limite.

Contrar unei convingeri larg răspândite, omul *nu* are nevoie să gândească pentru a exista. Omul devine însăşi conştiința sa când încetează să mai gândească, să planifice şi să îşi dorească diverse lucruri. În prezent, însă, omul este înlănțuit în propriile gânduri, sentimente şi dorințe prin chiar atenția pe care o acordă acestor energii. Lucrurile nu au stat întotdeauna astfel. Vă mai amintiți de copilărie? Timpul, aşa cum îl cunoaştem astăzi, nu exista pentru noi. Ne jucam până când, brusc, mama ne chema la masă.

Conştiința sau conştientizarea reprezintă forța vitală care există, trăieşte diverse experiențe şi radiază în tot şi în toate. Adevărata sănătate este rezultatul întregului, în cadrul căruia corpul, mintea şi emoțiile sunt păstrate într-o stare de armonie cu această conştiință a sufletului şi cu Dumnezeu. Stările de intoxicare sau toxicitatea prin care trecem sunt, în esență, stări auto-induse. Fiindcă noi înşine creăm aceste stări maladive prin stilul nostru de viață, inclusiv prin dietă şi gânduri, tot noi suntem cei care putem să ne debarasăm de ele. Noi înşine suntem cei care pot înnoi şi revitaliza corpul şi mintea.

Corpul fizic

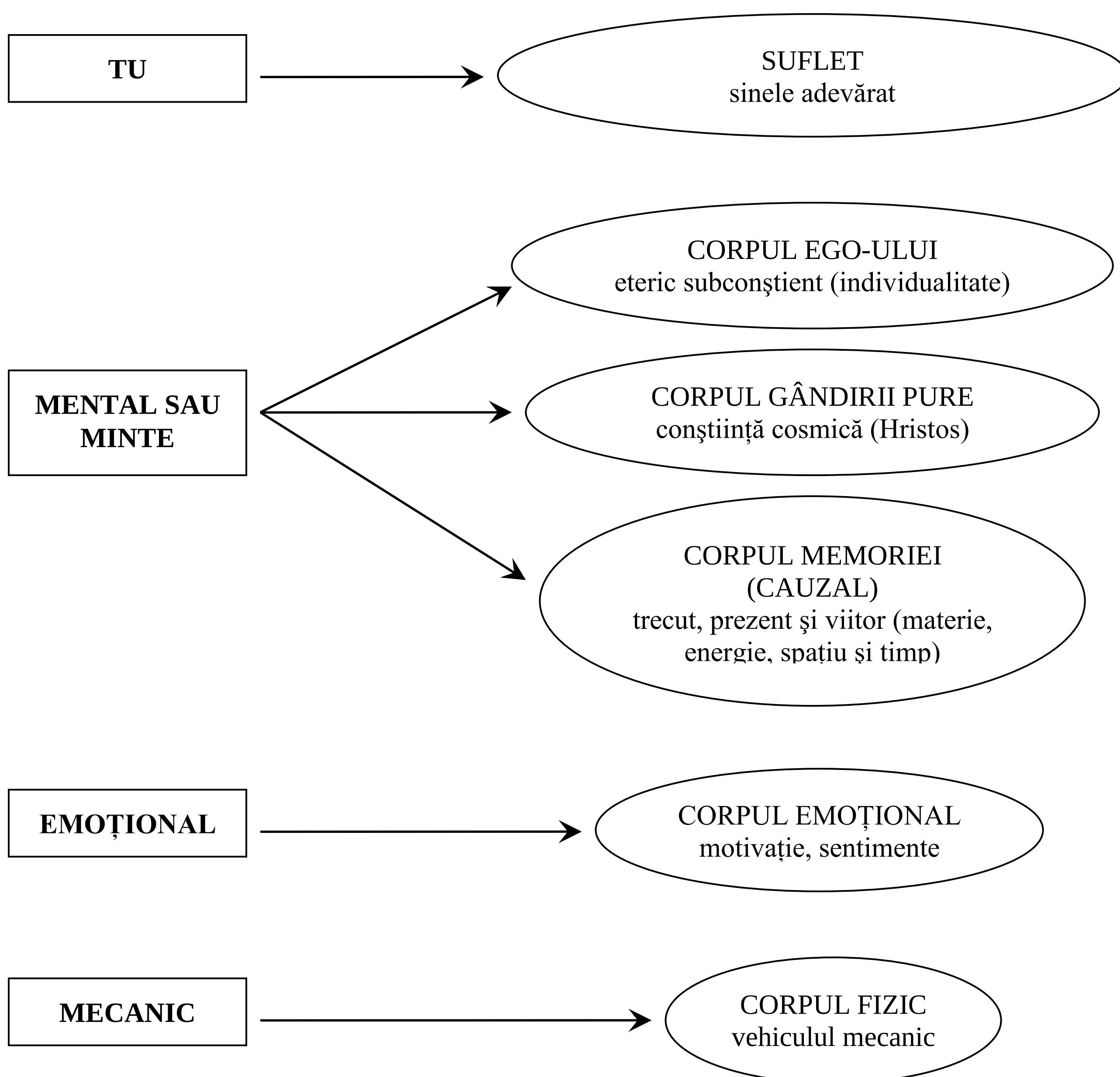
Deşi corpul fizic este necesar în această experiență a existenței noastre şi în plăcuta trecere prin lumea materială, ceea ce suntem cu adevărat nu se limitează numai la corpul fizic. Asemenea unei maşini, corpul fizic este un simplu vehicul care ne transportă în această lume şi ne poartă oriunde ne propunem să ajungem. Este o maşină care dispune de capacitatea de autoreglare. Nevoile sale fundamentale se rezumă la supraviețuire. Iar conştiința sa se extinde până la nivel celular. Acest corp fizic ne asigură şi protecția necesară. El este foarte dens, fiind format în principal din apă, celule, toxine şi minerale. Sistemul nervos şi sistemul cerebral asigură serviciile de comunicare / mesagerie, în lipsa cărora o celulă nu ar şti ce şi cum să răspundă la stimuli externi sau la mesaje primite din partea altei celule. În ciuda uluitoarelor sale capacități şi punctelor sale forte, corpul fizic are o durată de viață extrem de scurtă prin comparație cu eternitatea.

Iar acum, vă propun să zăbovim o clipă pentru a reflecta. Dacă trupul fizic este alcătuit numai din materie, de unde ne vine conştiința? Şi de unde ne vin gândurile şi emoțiile? Este mult mai simplu să înțelegeți aceste chestiuni dacă ați trecut printr-o experiență de decorporalizare. Mulți oameni, după ce au trecut printr-o experiență de un tip sau altul de moarte clinică, ştiu în prezent că ființa lor nu se rezumă la corpul fizic. Mulți practică zilnic călătorii de „decorporalizare”. Am lucrat câțiva ani în medicina de urgență şi am avut privilegiul să cunosc şi să fiu în preajma celor care au trecut prin asemenea experiențe, ca şi a celor care au trecut la etapa următoare a aventurii cunoaşterii. Eu însumi am plecat în călătorii „de decorporalizare”, învățând şi experimentând numeroasele planuri sau ceruri existente. (Nu uitați că însuşi Isus a spus: „În casa Tatălui Meu sunt multe case”). Noi doar *folosim* corpul fizic, dându-i viață cu ajutorul conştiinței... sau puterii gândului. Când va veni momentul să părăsim corpul fizic, pur şi simplu ne vom îndepărta atenția de la el şi ne vom continua călătoria mai departe.

La un nivel elevat de conştiinţă, vine şi înţelegerea adevărului lui Dumnezeu – noi toţi suntem o singură fiinţă. O dată ce vom fi ajuns la acest nivel de conştiinţă şi cunoaştere, vom descoperi iubirea absolută şi faptul că toţi suntem expresia lui Dumnezeu. Cu cât corpul fizic va fi mai sănătos, cu atât mai plină de măreţie şi fericire va fi existenţa noastră şi cu atât mai mult vom simţi iubirea şi pe Dumnezeu ca parte activă a fiecărei clipe din viaţa noastră.

Cunoaşterea, conştiinţa umană, vine din comuniunea cu Dumnezeu, din calitatea noastră de a fi inseparabili şi Unul. Sunt convins că multe persoane care cred în Dumnezeu sunt de acord cu mine când spun că Dumnezeu este atot-puternic, omniprezent şi atotcunoscător. Cu alte cuvinte, Dumnezeu este infinit. Nu există locşor din univers în care Dumnezeu să nu fie prezent. Dumnezeu este infinit, aşadar el există în tot şi în toate. De aceea, Dumnezeu nu are substanţă, în forma pe care o cunoaştem noi sau altfel, el ar fi limitat. Dumnezeu nu poate fi limitat la un corp sau la sentimente, nici măcar la gânduri, fiindcă toate acestea au o limită şi se bazează pe condiţionări şi pe experienţe, iar nu pe adevăr.

Anatomia creaţiei



Corpul emoțional

Existența corpului emoțional, pe care mulți îl denumesc „corp astral”, a fost demonstrată de numeroşi „călători” în spațiul astral. Corpul astral sau emoțional este diferit de corpul fizic, însă seamănă destul de bine cu acesta. El este corpul sentimentelor şi al afectelor. Acest corp este cel care pune gândurile în mişcare şi oferă motivații de acțiune corpului fizic. În lipsa dorinței, omul nu ar avea capacitatea de a crea în lumea materială.

Emoțiile şi corpul emoțional nu ne aparțin; noi doar le folosim pentru a ne ajuta să trăim şi mai profund creația şi să o facem să evolueze. Cu toate acestea, sănătatea corpului fizic poate influența grav corpul emoțional. Supărarea, ura şi furia distrug ficatul. Gelozia, anxietatea şi sentimentele negative afectează rinichii şi glandele suprarenale. Frica, bârfa şi vanitatea închid centrul inimii. Înțelegeți, aşadar, cât de important este să controlăm acest corp pe care îl folosim pentru a ne exprima emoțiile.

Corpul mental

După ce am înțeles corpul emoțional, ajungem la gânduri, care formează corpul mental. Dumnezeu a creat acest corp mental pentru a da formă reală creației. Acest corp sau nivel este locul în care se manifestă gândurile. La acest nivel există dualitatea. La acest nivel sunt create contrariile masculin/feminin, sus/jos, alb/negru, mic/mare şi aşa mai departe. Dacă omul vrea să trăiască o experiență, el trebuie mai întâi să se gândească la acea experiență. Trebuie să îşi închipuie sau să creeze imaginea a ceea ce vrea să facă, pornind de la ceea ce ştie deja sau de la experiențele pe care le-a trăit în trecut. Apoi, înarmat cu aceste informații, el poate făuri viitorul. Gândirea este limitată complet la experiențele din trecut sau la reacțiile condiționate. Cel mai bun exemplu în acest sens este comparația dintre minte şi computer; gândirea nu poate funcționa decât aşa cum a fost programată.

Corpul fizic şi corpul emoțional reacționează numai la gânduri. Gândirea este creatorul, iar emoțiile sunt forța care pune lucrurile în mişcare sau suportul prin care se manifestă, dacă ne putem exprima astfel, aceste imagini. Toate gândurile şi emoțiile noastre sunt asemenea corpului nostru fizic – ele trec prin experiența naşterii, vieții şi a morții. Mintea este un alt „corp” pe care îl folosim pentru a trece prin experiențe şi cu ajutorul căreia „creăm experiențe”.

Ego-ul

Ego-ul este „corpul separării”. El este cel care ne spune „sunt distinct şi diferit de restul”. Acesta este primul corp pe care sufletul îl va folosi când va dori să pornească în călătoria de cunoaştere a creației. Acesta este primul element care ne împiedică să ajungem la Dumnezeu şi ultimul de care trebuie să ne debarasăm dacă vrem să existăm liberi în creație. Când omul îşi transcende propriul eu, care este micul sine limitat şi limitativ, el trece din nou prin experiența cunoaşterii *adevăratului* eu. Şi va descoperi că „a fost acolo” sau „aici” tot timpul. Corpurile şi funcțiile lor sunt cele care ne ascund adevăratul sine. Este un lucru necesar, care face parte din marele plan şi care ne permite să îl cunoaştem pe Dumnezeu la nesfârşit. Fiind atotputernic, atotcunoscător şi omniprezent, Dumnezeu are nevoie de această separare pentru a trăi experiența.

Unitate

Motivul pentru care am încheiat cu acest capitol cartea „*Să trăim sănătos, fără toxine*” este acela de a vă ajuta să vă conectați la adevăratul sine şi de a înțelege de ce folosim terminologia „corp, emoții, mental şi suflet”. Toate aceste corpuri trebuie să se însănătoşească dacă doriți să cunoaşteți longevitatea şi vitalitatea. Fiecare dintre „corpurile” pe care le folosiți le afectează pe toate celelalte. Ele interacționează perfect, atât de armonios încât voi înşivă şi majoritatea oamenilor de ştiință vă lăsați păcăliți, crezând că este vorba de un singur corp. Deşi nu este aşa. Ele există pentru a da culoare, aromă, formă şi substanță creației. Fiecare dintre aceste corpuri de care vă folosiți a fost creat din atomii corespunzători dimensiunii celeste respective. Fiecare dintre aceste

corpuri dă naştere unor reacţii electrice la nivelul corpului fizic, care constituie mecanismul de reacţie. Ar trebui să privim dincolo de vălul lumilor (corpurilor) fizic, emoţional şi mental dacă vrem să trecem prin experienţa cunoaşterii adevărului.

Concluzie

Smulge lanţurile care te ţin încătuşat în această lume! „Revino la starea de copil", adică fii liber să te bucuri de clipa prezentă. Clipa prezentă este eternă, iar conştiinţa în formă pură (adică exact ceea ce eşti) este vie în clipa prezentă. Nu uita, numai gândirea foloseşte timpul ca punct de sprijin. Trecutul şi viitorul sunt concepte făurite doar la nivel mental, tot aşa cum memoria şi dorinţa ţes viitorul.

Recurge la legile naturale pe care le-a creat Dumnezeu dacă vrei să atingi starea de sănătate încărcată de vibraţii benefice. Lasă-te inspirat de puterea şi de „dimensiunea" infinitului şi nu de limitele şi graniţele materiei finite. Înţelege că eşti expresia divinităţii şi că experienţele pe care le trăieşti sunt experienţele prin care trece şi Dumnezeu. Ce alt motiv ar fi avut Dumnezeu să creeze?

Percepe fiecare clipă ca pe o experienţă spirituală. Încearcă să simţi şi să vezi divinitatea în tot şi în toate. Viitorul nu este important; nu are importanţă ce transformări va genera pământul cu scopul de a se purifica. Important este, însă, ce vei face tu, faptul că trăieşti şi cum trăieşti. Va veni ziua în care vei părăsi corpul fizic, aşa încât încearcă să petreci mai mult timp cu tine însuţi şi să înţelegi mai bine cine eşti cu adevărat.

Cu mulţi ani în urmă, un maestru foarte bătrân mi-a spus că „numai singurătatea există". Orice fiinţă vine singură pe lume, trăieşte separat de tot ce este în jurul său şi se trece (moare) tot singură. Încearcă să înţelegi cine eşti, petrecând în această stare de singurătate. Majoritatea oamenilor nu pot trăi fără televizor sau radio. Ei se tem de singurătate. La nivel fizic şi emoţional, sufletele respective sunt dependente tocmai din cauza fricii şi a faptului că resimt lipsa lui Dumnezeu. Apelează la rugăciuni, meditaţii sau contemplaţie; nu pentru a-i adresa diverse rugăminţi lui Dumnezeu, ci pentru a asculta glasul lui Dumnezeu şi trăi întru Dumnezeu. Cum Dumnezeu este omniprezent; nu există loc în care să nu fie şi Dumnezeu. Dacă vorbeşti întruna, gândeşti şi îţi doreşti ceva necontenit, cum poţi să trăieşti experienţa lui Dumnezeu sau cum poţi să recunoşti prezenţa eternă a lui Dumnezeu?

Când vine clipa să mergi mai departe

În cazurile extreme şi în unele forme de cancer avansat, incapacitatea bolnavului de a se însănătoşi poate fi un indiciu al faptului că persoanei respective i-a sosit clipa să părăsească această planetă. Corpurile noastre fizic, emoţional şi mental nu sunt decât simple vehicule care ne poartă în această călătorie a creaţiei, ele nu pot dura veşnic.

Oamenii nu ar trebui să se teamă de Dumnezeu sau de călătoria în care purcedem cu toţii. „Sinele" nu moare niciodată, doar corpul fizic moare. Însă eul, ca suflet, trăieşte veşnic. Dintre toate lumile pe care le-a creat Dumnezeu, această lume fizică este cea mai dură, dar şi lumea în care este cel mai greu să trăieşti şi să funcţionezi. Dacă a venit clipa să pleci, atunci ar trebui să te bucuri şi să înţelegi ca pe o binecuvântare trecerea la următoarea lume. Când eu însumi am călătorit în afara corpului meu fizic, nu am găsit acolo decât bucurie, conştiinţă, extaz şi iubire pură.

Trebuie să fiţi în permanenţă încărcaţi de iubire şi de Dumnezeu. Dacă fiecare dintre noi ar face acest lucru clipă de clipă, lumea în care trăim ar arăta complet diferit. Trăieşte din plin fiecare clipă şi dă uitării trecutul. Trăieşte „acum", iar viitorul nu va veni niciodată. Învaţă să te bucuri de fiecare clipă, indiferent ce boală ai avea sau cât de gravă sau lipsită de speranţă ar fi starea în care te afli. Fă ca viaţa ta să fie exact ceea ce îţi doreşti să fie. Dacă vrei să ai un corp sănătos, atunci aşa să fie – însănătoşeşte-l! De tine şi numai de tine depinde să ai un corp sănătos. Alegerea îţi aparţine.

Deschide larg uşile cunoaşterii şi oferă-ţi şansa de a te cunoaşte şi a evolua. Acest lucru va alunga stresul din toate corpurile şi va permite vindecării să se producă. Adevărata vindecare este un proces integrat, doar tratamentul este specific, distinct. Vindecarea este expansivă, doar tratamentul este limitat şi limitativ. Înţelege totul şi pe toţi ca pe expresia lui Dumnezeu şi oferă-le

tuturor iubire divină. Când vei trăi frumusețea iubirii totale şi a lui Dumnezeu, atunci adevărata vitalitate va fi a ta. Ține-ți permanent inima deschisă.

Învață să te retragi din gânduri şi emoții şi observă. „Fii” ceea ce eşti cu adevărat. Rugăciunea şi meditația adevărată constau în separarea propriei persoane de restul corpurilor, astfel încât să atingi comuniunea adevărată cu Dumnezeu. Purifică-te şi întăreşte-te sub toate aspectele!

Cu noi este Dumnezeu!

ANEXA A – Verificarea Temperaturii Bazale pentru Funcția Tiroidiană

Analiza temperaturii bazale este o metodă precisă dacă temperatura este luată în axile (sub braț), în fiecare dimineață, timp de patru zile consecutiv. Dacă temperatura este constant scăzută, atunci avem de-a face cu o insuficiență sau hipoactivitate tiroidiană, în ciuda tuturor rezultatelor pe care le-ar putea indica orice laborator de analize.

Cum îți iei singur temperatura bazală

Seara, înainte de culcare, ia un termometru, scutură-l bine şi aşează-l la îndemână, pe noptieră sau pe un scaun, lângă pat. ASIGURĂ-TE CA L-AI SCUTURAT BINE.

Când te trezeşti a doua zi de dimineață, nu te da jos din pat înainte de a-ți lua temperatura. Aşează termometrul sub braț, lipind brațul de corp. Relaxează-te şi STAI CU TERMOMETRUL TIMP DE ZECE MINUTE, DUPĂ CEAS. Scoate termometrul, verifică temperatura şi notează rezultatul.

Înregistrarea temperaturii bazale pe care o ai dimineața, când te trezeşti, este un ajutor nepreţuit în determinarea hipotiroidiei. Problemele cele mai grave care se produc în legătură cu hipotiroidia sunt metabolismul şi utilizarea calciului.

Temperatura normală a corpului este cuprinsă între 36,5 şi 36,8 °C.

Dacă temperatura bazală este mai mică de 36,5 °C, acesta este un indiciu al hipotiroidiei, într-o măsură mai mare sau mai mică. Dacă temperatura este peste 36,8 °C, acesta este un indiciu al hipertiroidismului.

Temperaturile bazale cuprinse între 36 °C şi 36,5 °C indică stări mult mai uşor de vindecat, decât cele corespunzătoare unor temperaturi de 35,5 °C sau 35 °C. Aceste temperaturi scăzute sunt indiciul existenței unei stări cronice, necesitând o intervenție terapeutică de detoxificare şi cu plante medicinale mult mai agresivă. În cazul temperaturilor scăzute, se impune, în unele cazuri, administrarea medicației tiroidiene primare şi de iod anorganic. Majoritatea stărilor de hipotiroidie sunt de natură congestivă, ele provenind din mucus, acumulare de acizi şi proteine străine care pur şi simplu formează cheaguri în țesuturile tiroidei. În mod special hipertiroidismul este reflectarea unei congestii glandulare.

În prezent, majoritatea oamenilor suferă de epuizare tiroidiană transmisă prin informație genetică. Soluția este întotdeauna aceeaşi: detoxificarea şi fortificarea țesuturilor respective şi a întregului organism. Răbdarea este foarte importantă. Uneori poate fi necesar un an sau chiar mai mult pentru a schimba aceste niveluri de cronicitate.

Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________

În perioada de ciclu menstrual, femeilor li se recomandă să îşi verifice temperatura în cea de-a doua şi a treia zi a ciclului.

Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________

VERIFICARE SUPLIMENTARĂ

Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________
Data ______________ Temperatura ______________

Dumnezeu ne pune la dispoziţie un spectru larg de metode terapeutice naturiste, dintre care unele nu au fost încă descoperite. Frumuseţea terapiilor naturiste constă în starea de bine pe care o induc. Unele din ele pot fi dureroase la început, fiindcă răscolesc ţesuturile pentru a elibera toxinele. Altele sunt delicate şi blânde, sporind influxul energetic şi ridicând conştiinţa la un nivel superior. Terapiile naturiste influenţează nu numai corpul fizic, ci şi corpurile mental şi emoţional.

Vindecarea cauzei este cu mult diferită faţă de simpla tratare a simptomelor. Terapiile curative naturiste pot fi grupate în două categorii principale: sisteme terapeutice şi sisteme de detoxificare. Unele sisteme terapeutice, printre care se numără şi masajul, practic favorizează detoxificarea. Atât sistemele terapeutice, cât şi cele de detoxificare, sunt necesare în epoca actuală datorită faptului că toxicitatea şi debilitatea tisulară sunt instalate în profunzime. Totuşi, eu prefer modalităţile de detoxificare, fiindcă rezultatele sunt permanente. Scopul principal ar trebui să fie redobândirea vitalităţii şi recuperarea ţesuturilor epuizate şi degenerate până când este atinsă vibraţia bună. Bucuraţi-vă când folosiţi terapiile naturiste, fiindcă astfel purificaţi şi reconstruiţi corpurile fizic şi spiritual.

ACUPUNCTURĂ ŞI ACUPRESURĂ

Acupunctura şi acupresura sunt metode terapeutice care apelează la folosirea fie a acelor, fie a presiunii, în scopul de a produce deplasarea energiei care stagnează în special în regiunile epuizate sau congestionate.

În mod natural, organismul mobilizează şi concentrează energie în zonele în care s-a instalat o iritaţie sau o congestie. Acest lucru va avea drept urmare instalarea durerii şi a disconfortului în regiunea respectivă. Prin deplasarea energiei stagnante, intensificăm, în acelaşi timp, circulaţia (circulaţie sanguină şi limfatică) de-a lungul acestei regiuni, ceea ce va mări răspunsul imun, nutriţional, antioxidant şi electrolitic, contribuind la eliminarea inflamaţiei şi a toxinelor acumulate în aceste regiuni care vegetează.

Acupunctura şi acupresura au ajutat milioane de oameni să se bucure de o viaţă mai sănătoasă şi mai bună. Combinată cu oricare din aceste două ştiinţe, detoxificarea face o pereche imbatabilă.

BIOENERGETICĂ / BIOELECTROMAGNETICĂ

Ştiinţa bioenergetică sau medicina bioenergetică este inspirată în linie directă de renaşterea spirituală, prin care se caracterizează momentul actual. Această ştiinţă, în relaţie directă cu fizica cuantică, tratează energia electromagnetică şi energia electrică şi influenţa pe care le exercită asupra celulelor, ţesuturilor, organelor şi glandelor. Studierea fluxurilor electrice conduce întotdeauna la Dumnezeu şi la ceea ce Dumnezeu a creat, fiindcă este vorba, în acest caz, numai de energie.

Orice formă de materie este o condensare de energie. Nimic nu ar exista în absenţa energiei, nici chiar conştiinţa. Conştiinţa este energie pură în forma sa statică şi totuşi activă. Iată încă un paradox. În sensul că Dumnezeu, Creatorul este energie pură nelimitată, în timp ce creaţia sa este energie pură condensată şi limitată în diverse forme. Iar când energia pură se mişcă dând naştere creaţiei, ea induce flux electric. Energia pe care o produc aceste fluxuri electrice se numeşte energie electromagnetică.

Mişcarea fiecărui atom dă naştere unei energii electromagnetice. Când acest atom se grupează cu alţi atomi, dând astfel naştere unor compuşi şi unor structuri, energiile lor se combină, dând naştere unui curcubeu de culori. Adevărata frumuseţe a creaţiei este curcubeul nelimitat de culori degajate de toate formele prin care se exprimă. Această energie circulă pornind din punctul originar, care este conştiinţa sau sufletul, de unde coboară prin lumile mentale ale gândirii, către lumile emoţionale (nivelul astral) şi până în lumea fizică. Această energie electromagnetică produce o multitudine de culori diferite în funcţie de frecvenţa sau tipul de structură care caracterizează acel suflet – fie că este animal, om, floare sau mineral. Nivelul de conştiinţă al fiecăruia şi stilul de viaţă

influențează şi defineşte modul în care este trăită o experiență, fiindcă orice formă de viață creată este energie definită. Starea sau nivelul conştiinței sau expresia individuală (fie că-i vorba de om, floare, animal etc.) determină nivelul şi culoarea energiei implicate. Boala intervine atunci când fluxul liber al acestei energii este obstrucționat.

Creația este energie în mişcare. Un individ trebuie să consume energie şi să trăiască din energii care intră în armonie cu propriul său nivel de conştiință. Aceste energii există în hrană, gânduri, emoții, influențe de mediu şi altele. Nivelul conştiinței unui individ se poate schimba dacă el evoluează din punct de vedere spiritual. Dacă, între aceste energii intervine orice neconcordanță cât de mică, din acest moment va începe să se instaleze boala. Elementul sau forma de energie din interiorul corpului fizic se numeşte „câmp de energie endogen”, dacă se află în afara corpului fizic, atunci se numeşte „câmp de energie exogen”.

Fireşte, există un număr infinit de benzi şi de frecvențe de energie. Există benzi simple, de joasă frecvență, de curent continuu; benzi de curent de frecvență medie emise de aparate radio, cuptoare cu microunde, radare şi curenți în infraroşu; raze X de înaltă frecvență şi raze gama.

În capitolul 4, în care ne-am ocupat de alcalii (cationi) şi acizi (anioni), am discutat şi despre ionizare. Sau mai simplu spus, ionizarea reprezintă desfacerea unei structuri în alte structuri. Ionizarea este un proces esențial pentru viață, deoarece viața presupune o permanentă schimbare. Schimbarea se referă la tot, începând de la conştiință şi structura din care suntem alcătuiți şi sfârşind cu lumea în care trăim. Creația se află într-un flux continuu sau într-o stare permanentă de prefacere.

Poluarea electrică este un termen aplicat efectelor nocive pe care le exercită curenții electrici şi energiile electromagnetice asupra țesuturilor, lezându-le în acest fel. Razele X şi razele gama sunt puternici agenți de ionizare care pot distruge țesutul biologic. Razele ultraviolete şi benzile de lumină vizibilă pot şi ele deveni, până la un punct, agenți de ionizare. Chiar dacă se consideră că benzile de frecvență ale aparatelor radio, cuptoarelor cu microunde, radarelor şi benzile în infraroşu nu sunt factori de ionizare, în opinia mea, aceste benzi de frecvență pot afecta țesutul cerebral şi nervos într-un mod distructiv, mai ales în urma expunerii pe termen lung. Aceste benzi „ne-ionizante” se împart în două categorii: tipul termic sau generator de căldură şi tipul ne-termic sau care nu generează căldură. Dintre aceste două categorii, curenții termici sau producători de căldură sunt cei mai distructivi pentru țesutul viu.

În domeniul medical, se folosesc benzi de energie ne-ionizante, ne-termice, ca modalitate de analizare şi diagnosticare a degenerescenței tisulare. Instrumentele pentru EKG şi EEG sunt două exemple în acest sens.

Oamenii încep să se apropie tot mai mult de înțelegerea forței vitale şi de modul în care funcționează organismul uman. Important este să nu încetăm niciodată de a căuta adevărul şi să fim deschişi, aspirând spre evoluția către lumile infinite pe care le-a creat Dumnezeu în interiorul şi în afara noastră.

OBSERVAȚIE: Dacă organismul este acid, această stare va modifica energia electromagnetică a organismului, ceea ce va intensifica energia termică şi ionizarea. Acest proces va afecta țesuturile din întregul organism.

AROMATERAPIE – FOLOSIREA ULEIURILOR ESENȚIALE

Am afirmat mereu că mâncăm ceea ce inspirăm. Aromaterapia se bazează pe puterea uleiurilor esențiale extrase din plante de a fortifica, vindeca, stimula şi revitaliza țesutul uman. Aceste uleiuri pot fi administrate fie prin inhalare, ingerare, fie prin absorbirea lor prin piele. FDA nu recomandă ingerarea uleiurilor esențiale, însă milioane de oameni din întreaga lume ingerează uleiuri esențiale, considerând că o dată ce au fost aplicate pe piele, ele vor fi ingerate de organism.

Uleiurile esențiale sunt extrem de puternice şi eficiente. Se spune că ele reprezintă cei mai puternici compuşi concentrați de pe planetă. Ele acționează în profunzime asupra țesuturilor, iar, dacă sunt folosite corect, rezultatele sunt extrem de valoroase. Încercați să folosiți uleiuri esențiale ca adjuvant în procesul de însănătoşire. Asemenea anumitor plante medicinale, anumite uleiuri vor

avea un efect specific asupra diverselor organe sau procese care se produc în organism. Pentru mai multe informații referitoare la resurse suplimentare, consultați secțiunea „Bibliografie”.

Uleiurile esențiale şi efectul lor benefic

ULEI DE BUSUIOC – Antispastic. A se utiliza în migrene, pentru claritate în gândire, susținerea sistemului nervos (datorat anxietății şi altele), susținerea activității tiroidiene (insuficiență datorată depresiei), susținerea glandelor suprarenale.

ULEI DE ANASON – Afecțiuni respiratorii, în special astm; constipație; indigestie; susținător hepatic.

ULEI DE ARBORE DE CEAI (MELALENCA) – Un ulei excepțional ca susținător al sistemului imunitar şi nervos. Recomandat în Zona Zoster, ca antimicotic sau antiviral. Eficient în arsuri, stări de şoc şi eliminarea negilor.

ULEI DE BERGAMOTA – Pentru tratarea afecțiunilor cutanate, congestii ale tractului respirator, sinusurilor, sistemului limfatic, în inflamații, afecțiuni ale tractului urinar, pentru combaterea paraziților, în tratamentul glandelor endocrine. Se pare că acest ulei afectează hipotalamusul cerebral.

ULEI DE CALAPĂR SĂLBATIC – Oferă suport sistemului imunitar, sistemului limfatic, glandelor suprarenale (în special în stări emoționale).

ULEI DE CHIPAROS – Limfatic. Utilizat în arterită, bufeuri, ca susținător pancreatic şi pentru circulație.

ULEI DE CIMBRU – Antimicrobian, inclusiv cu proprietăți antibacteriene, antimicotice şi antivirale. Este considerat un tonic moderat.

ULEI DE CORIANDRU – În pancreas (favorizează digestia), ca susținător cardiac, pentru circulație şi în combaterea durerilor.

ULEI DE CUIŞOARE – În congestii respiratorii, reumatism, alergii (cuişoarele oferă suport limfatic), stres, dureri de dinți şi tuberculoză. Puternic antiparazitar.

ULEI DE EUCALIPT – În orice tip de congestie sau afecțiune pulmonară, diabet, cefalee, sinuzită, congestii limfatice sau inflamații ale rinichilor.

ULEI DE GALBAN – Se spune că măreşte nivelul de spiritualizare. Antiparazitar datorită proprietăților sale antibacteriene. Utilizat ca susținător al sistemului limfatic, în stres şi pentru circulație.

ULEI DE GHIMBIR – Digestiv. Utilizat pentru pancreas, circulație, în artrită, crampe, dureri dentare, ca laxativ şi în mahmureală.

ULEI DE GREPFRUT – Susținător limfatic. Utilizat pentru tratarea pielii, ficatului, susținător endocrin. Antiparazitar.

ULEI DE IASOMIE – în inflamații („...ite”), ca susținător al suprarenalelor (în anxietate), în afecțiuni hepatice, probleme respiratorii, susținător al sistemului nervos şi pentru muşchi.

ULEI DE IENUPĂR – Tract urinar, mai ales rinichi; în diabet (fiindcă acest ulei susține pancreasul); pentru sistemul endocrin; în tulburări de personalitate; pentru glandele suprarenale; în gută; susținător al sistemului limfatic. Este un ulei foarte puternic. A se folosi cu prudență!

ULEI DE ISOP – Antiparazitar (antibacterian, antiviral, antimicotic). Expectorant pentru sistemul respirator. Susținător al sistemelor limfatic, urinar şi digestiv. Este un ulei foarte puternic. A se utiliza cu prudență!

ULEI DE IZMĂ CREAȚĂ – Similară mentei, izma susține ficatul, tractul urinar şi sistemul limfatic. Recomandată pentru afecțiuni respiratorii şi ca relaxant al sistemului nervos. Conține proprietăți antimicotice.

ULEI DE LAVANDĂ – Excelent pentru rinichi şi vezica urinară, în cefalee, dureri de urechi şi ca relaxant al sistemului nervos. Acest ulei hrăneşte insidios nervii. A se utiliza pentru detoxificarea ficatului şi veziculei biliare. Funcționează excelent în toate afecțiunile cutanate, inclusiv în arsuri.

ULEI DE LĂMÂIE – Pentru pancreas (în diabet şi pentru digestie, printre altele). Asigură suport limfatic; ajută tractul urinar (rinichi şi vezică); cicatrizează țesuturile rupte; eficient în hemoragii.

ULEI DE LĂMÂIOARĂ – Antiparazitar pentru toate tipurile de paraziți: micoze, bacterii, viruşi sau viermi. Utilizat în congestii pulmonare, stres, anxietate şi tensiune (când glandele suprarenale au nevoie de susținere), tulburări dermatologice, probleme legate de funcția tiroidiană (ca depresia sau afecțiunile cutanate), stări congestive / limfatice, tumori, greață, gută, tulburări cardiace, circulație şi congestii ale căilor respiratorii.

ULEI DE LĂMÂIȚĂ – în tratarea tuturor afecțiunilor legate de țesutul conjunctiv; folosit şi pentru digestie (ajută pancreasul, ficatul şi altele); excelent pentru sistemul limfatic, tractul urinar, sistemul respirator, sistemul nervos; ajută musculatura.

ULEI DIN LEMN DE SANTAL – Este considerat a avea efecte pozitive asupra ADN şi ARN. Eficient ca digestiv prin acțiunea sa de susținător al ficatului şi pancreasului. Bun pentru vezică, tiroidă (în special în stări de depresie, probleme de utilizare a calciului), afecțiuni cutanate, stres şi vomă. Conține proprietăți antimicotice.

ULEI DIN LEMN DE TRANDAFIR – Proprietăți antiparazitare (antibacterian, antimicotic şi altele). Eficient pentru piele, ficat, sistem nervos, glande suprarenale (pentru calmarea stresului, anxietății, sentimentelor de îngrijorare).

ULEI DE LOTUS ALB – Eficient ca tonic. Creează o stare de bine, se spune chiar că ar provoca stări euforice. Are proprietăți de spiritualizare. Intensifică activitatea sistemului imunitar. Are proprietăți anticancerigene.

ULEI DE MĂGHIRAN – Susținător al glandelor suprarenale (în anxietate, tulburări ale sistemului nervos, stres). Minunat pentru tiroidă (în depresii, cefalee sau împotriva vânătăilor). Fungicid. Susține tractul respirator şi musculatura. Ajută în eliminarea ticurilor. Eliberează inflamațiile.

ULEI DE MENTĂ – Ideal pentru congestii respiratorii; eficient ca antispastic; excelent digestiv (ajută pancreasul, ficatul şi altele). Utilizat în afecțiuni cutanate; în inflamații; ca susținător al tractului urinar şi pentru claritate în gândire. Ajută la eliminarea indispozițiilor matinale, în stările de şoc, greață, amețeală şi oboseală. Utilizat pentru dizolvarea pietrelor la vezică şi în dureri dentare.

ULEI DE MESTEACĂN – în artrite, dureri, detoxificare, congestii limfatice şi afecțiuni cutanate.

ULEI DE MOLID – Utilizat în inflamații (diverse forme de „...ită”), ca susținător al tractului urinar, are proprietăți antimicotice şi în tulburări tiroidiene în legătură cu sistemul osos, tegumentar, transpirația.

ULEI DE MUŞCATĂ (*Pelargonia Granolens*) – Pentru pancreas (în special în cazuri de diabet sau pentru digestie), pentru ficat / vezică; detoxifiant; susținător al sistemului urinar; pentru piele; pentru sistemul limfatic.

ULEI DE MUŞEȚEL – Relaxant muscular cu acțiune blândă; utilizat în alergii, pentru vezica urinară, anxietate şi digestie.

ULEI DE NUCŞOARĂ – Stimulator digestiv (stimulează pancreasul) şi laxativ. Ajută în calmarea stărilor de vomă. Susține activitatea cardiacă.

ULEI DE OREGANO – Antiparazitar (datorită componentelor sale antimicotice, antibacteriene şi antivirale); excelent ca susținător al sistemului imunitar.

ULEI DE PACIULI – Ajută sistemul nervos, sistemul limfatic şi sistemul endocrin, mai ales suprarenalele, în stări de anxietate şi stres, şi tiroida, mai ales în stări de depresie, cefalee şi febră. Recomandat pentru piele; utilizat pentru claritate în gândire şi în alergii care presupun suport limfatic.

ULEI DE PORTOCALE – Ajută splina, glandele suprarenale (anxietate, stres, şoc şi altele), inimă, ficat şi sânge. Mai este utilizat pentru proprietățile sale antimicotice şi ca laxativ.

ULEI DE ROZMARIN – Utilizat în inflamații, afecțiuni hepatice, afecțiuni cutanate, ca susținător al pancreasului (în diabet), epilepsie, gută, tulburări cardiovasculare (inimă şi circulație sanguină), confuzie şi tulburări mentale, congestii ale căilor respiratorii şi ale sinusurilor, stres. Utilizat şi la naştere.

ULEI DE SALVIE – Un alt mare dezintoxicant, care ajută în tulburări pulmonare, limfatice, ale sinusurilor, hepatice, cutanate şi în congestii şi obstrucții ale circulației sanguine. Salvia este un excelent diuretic şi ajută în digestie. Eficient în inducerea transpirației, care favorizează eliminarea cutanată. Este considerat a fi un bun agent antibacterian, antimicotic şi antiviral.

ULEI DE SCORȚIŞOARĂ – Pentru digestie, deparazitare (scorțişoara are proprietăți antibacteriene), în tulburări cardiace, pentru accelerarea circulației, ca suport al activității renale, în combaterea durerilor de dinți.

ULEI DE SMIRNĂ (*Commiphora Myrrha*) – Ajută în inflamații, congestii respiratorii şi hipertiroidie. Utilizat pentru proprietățile sale antimicotice, antibacteriene şi sedative.

ULEI DE ŞERLAI (IARBA SF. IOAN) – Acest agent de echilibrare hormonală furnizează suport endocrin sistemului limfatic. Este utilizat şi ca susținător al sistemului nervos, ca tonic şi în cefalee.

ULEI DE TARHON – Digestiv (susține, în acest fel, pancreasul, ficatul). Utilizat în inflamații (diverse „...ite”), ca laxativ şi antiparazitar. Valoros în tratamentul anorexiei şi ca susținător al sistemului nervos.

ULEI DE TĂMÂIE (*Boswellia Thurifera*) – Susținător al sistemului imunitar, al sistemului limfatic, pentru fortificarea hematiilor, în combaterea tumorilor, inflamații şi susținător al tractului urinar.

ULEI DE TRANDAFIR – Susține sistemul endocrin; bun în afecțiuni care implică emoționalul; eficient în congestii pulmonare, TBC, impotență, ulcer, afecțiuni cutanate, depresie (datorită proprietăților de susținător tiroidian). Conține proprietăți hemostatice (eficient în stoparea hemoragiilor interne şi externe).

În magazinul cu produse naturiste pe care îl conduce sora mea, avem o saună în care punem întotdeauna uleiuri esențiale. Acestea oferă mari avantaje corpului, în special în scopul eliminării prin piele, plămâni, rinichi, chiar şi intestine. Folosirea uleiurilor în acest mod efectiv extrage prin piele toxinele din organism. Recomand uleiurile de eucalipt, mesteacăn, salvie sau lavandă (vezi mai sus proprietățile şi utilizarea lor).

Uleiurile esențiale pot fi arse în lămpi pentru ulei sau în recipiente speciale pentru arderea uleiurilor aromatice esențiale. Uleiurile esențiale pot fi puse în săculețul aspiratorului, ceea ce le va permite să neutralizeze multe particule toxice care scapă din mătură. Prin această metodă, uleiul va fi pulverizat asupra zonei pe care o aspirați.

Lăsați ca aroma uleiurilor esențiale să vă revigoreze şi să vă îmbunătățească viața, în moduri infinite.

CHIROPRACTICĂ ŞI KINETOLOGIE

Chiropractica este un sistem terapeutic care are la bază interacțiunea dintre coloana vertebrală şi sistemul nervos. Un chiropractor experimentat poate utiliza nenumărate metode de manevrare a coloanei vertebrale, reglând diverse vertebre, deschizând astfel canalele energetice şi eliberând blocajele energetice instalate în diverse regiuni ale corpului.

Kinetologia este un sistem de feedback în diagnosticare, care presupune testarea rezistenței anumitor muşchi. Teoria se referă la faptul că muşchii sunt slăbiți dacă o anumită regiune a organismului este amenințată sau epuizată. „Punând anumite întrebări" corpului, apoi testând rezistența sa musculară, un terapeut experimentat poate stabili care sistem are nevoie de atenție şi poate determina care este cea mai eficientă metodă de fortificare.

Când au fost utilizate împreună, chiropractica şi kinetologia au salvat multe suflete de suferință. Combinația dintre cele două practici este importantă deoarece vertebrele spinale se deplasează de multe ori din cauza faptului că muşchii de susținere ai coloanei s-au încărcat de toxine şi au degenerat. Muşchii sunt cei care susțin coloana vertebrală. Organismul stochează toxinele mai întâi la nivel muscular, cu scopul de a salva organele vitale. Produsele lactate, zaharurile rafinate şi produsele bogate în amidon provoacă congestii limfatice, care conduc, în cele din urmă, la degenerescență musculară şi tisulară. Acest fapt poate epuiza unii muşchi într-o măsură mai mare decât pe alții. Iar muşchii care au rămas puternici încep să deplaseze oasele.

Desigur, scheletul se poate disloca şi în urma traumatismelor. Când sistemul osos este dislocat, se instalează durere acută şi o stare de disconfort. Am asistat la episoade convulsive care se datorau dislocării coloanei vertebrale. În cazul în care chiropractica este asociată cu un program eficient de detoxificare, atunci vindecarea sistemului osos / muscular este garantată.

TERAPIA COLONULUI

Vezi secțiunea 6.9 despre „Menținerea şi controlul sănătății intestinelor" din Capitolul 9.

CROMOTERAPIA

Fără culori, viața nu ar fi posibilă. Energiile din care sunt alcătuite milioanele de culori creează, susțin şi suportă dimensiuni existențiale neştiute, care nu sunt perceptibile vederii umane.

Forța de care dispun culorile pentru fortificarea țesuturilor este fenomenală. Cu mulți ani în urmă, am dezvoltat un aparat de cromoterapie şi mărturisesc că m-am simțit foarte bine experimentând efectul pe care îl au culorile asupra propriului meu corp. Soarele este furnizorul total al terapiei prin culoare. Razele întregului spectru cromatic ne înconjoară şi circulă prin noi, vindecând şi îmbrățişând fiecare celulă. Într-un fel sau altul, orice formă de viață priveşte spre „lumină”.

După cum aminteam anterior, energia creează, suportă, susține şi schimbă universul. Această energie se manifestă avându-şi originea în conştiință şi se extinde apoi în creație. Pe măsură ce energia se mişcă, ea dă naştere culorii (luminii) şi muzicii (sunetelor). Aceste energii, culorile şi muzica pe care le creează sunt impresionante şi subtile. Legea dualismului dictează culorilor sau energiilor să se deplaseze între cald (acid) şi rece (alcalin) sau între lumină (acid) şi întuneric (alcalin).

Fiecare lucru care are o existență proprie dispune de o energie sau de energii care îl ajută şi îl susțin, fie că este vorba de un om, un animal, o plantă, o planetă sau un univers. Un exemplu al acestei teorii este planeta, de pildă Mama Pământ, în care pietrele minerale joacă un rol esențial în canalizarea acestor energii care o susțin. De asemenea, există linii de strat sau linii de energie electromagnetică care intersectează Pământul. Se consideră că locul în care se intersectează aceste linii este un loc cu o mare încărcătură energetică – un loc în care trăiesc şi formează comunități persoane cu spiritualitate superioară. Sedona, din statul Arizona, este un exemplu de localitate de acest gen.

Un alt exemplu de centre cu puternică concentrare energetică se regăseşte în organismul animal şi uman. Practic, în fiecare dintre noi există şapte centre energetice principale. Aceste centre energetice corespund diverselor aspecte sau corpuri de care ne folosim. Majoritatea oamenilor nu pot vizualiza aceste tipuri de energie. Pe cei care au capacitatea de a le vizualiza îi numim paranormali, deşi orice om are posibilitatea de a-şi dezvolta acest tip de percepție. Capacitatea oricărui om de a realiza ceva depinde de pasiunea cu care îşi doreşte să facă acel lucru. Aceste centre energetice sunt „văzute” astfel:

Primul centru

Dimensiune: fizică (supraviețuire)
Localizare: la baza coloanei vertebrale (al patrulea sacral, coccis)
Culoare: roşie

Al doilea centru

Dimensiune: fizică (social, vindecare)
Localizare: 5 centimetri sub ombilic
Culoare: portocaliu

Al treilea centru

Dimensiune: emoțională (astral, supraviețuire)
Localizare: plexul solar
Culoare: galben / roz

Al patrulea centru

Dimensiune: emoțională (astral, vindecare)
Localizare: centrul pieptului (inimă), prima, a doua, a treia vertebră toracică
Culoare: verde

Al cincilea centru

Dimensiune: minte (supraviețuire)
Localizare: gâtul, între prima şi a treia vertebră cervicală
Culoare: albastru deschis

Al şaselea centru

Dimensiune: minte (vindecare)
Localizare: al treilea ochi, glanda pineală
Culoare: indigo

Al şaptelea centru

Dimensiune: ego (coroana)
Localizare: creştetul capului, hipofiza
Culoare: violet

Al optulea centru

Dimensiune: însuşi sufletul
Culoare: galben / alb

Centrii energetici menționați anterior sunt exprimați la nivelul corpului fizic prin aşa-numitele *chakra* (care se pronunță „ceacra").

Dacă un individ suferă de o boală de natură fizică, afectivă sau mentală centrele energetice corespunzătoare încep să se închidă. Aceste energii emană din corpul fizic şi îl străbat. Aura sau energiile electromagnetice care emană din corpul uman, poate fi citită şi analizată pentru a determina punctele forte sau punctele slabe ale organismului respectiv.

În aură, culorile alb sau galben reprezintă culorile conştientului. Principalele energii creatoare şi de susținere a planetei Pământ, împărțite în cinci influențe sau elemente de bază, sunt perceptibile în aură, având următoarele culori:

Elementul aer = violet
Elementul foc = roşu
Elementul eter = albastru
Elementul apă = portocaliu
Elementul pământ = verde

Următorul tabel prezintă culorile în relația lor cu țesuturile pe care le afectează.

Energiile culorilor şi țesuturile pe care le influențează

ROŞU – Glanda prostatei; Colon; Musculatură; Globule roşii; Sistem excretor; Organe (în general); Ficat (energizant); Glande suprarenale.

PORTOCALIU – Stimulent respirator; Stomac; Plex solar; Tiroidă / paratiroidă; Sistem nervos; Creier.

GALBEN – Vitalitate generală; Coloană vertebrală; Dezvoltare; Sistem imunitar; Inimă; Activator limfatic; Stimulent cerebral; Sistem osos.

VERDE – Glanda hipofiză; Activarea celulei; Purificare; Vindecare; Constructor muscular; Constructor tisular.

ALBASTRU – Ficat; Zona pelviană; Cerebral (țesut cerebral); Sânge; Intestin subțire; Oxigenarea țesuturilor; Glande suprarenale.

VIOLET – Individualitate; Organe sexuale (feminine); Sistem limfatic; Stomac; Menstruație; Sistem digestiv (pancreas); Sarcină; Membre inferioare; Paratiroidă; Splină; Sânge.

Folosind culori diferite sau frecvențe electromagnetice diferite, în scop terapeutic, putem interveni în mod pozitiv asupra țesutului. El va reacționa sau va funcționa la capacitate mai mare. În epoca modernă, omul este nevoit şi obligat să recurgă la toate metodele terapeutice existente şi la întreaga lor putere vindecătoare, din cauza că celulele, țesuturile, organele şi glandele corpului uman sunt caracterizate printr-o sub-activitate severă, ca rezultat direct al dietei şi al informației genetice.

Dacă doriți să redobândiți cu adevărat sănătatea fizică, emoțională, mentală şi spirituală, atunci singura cale este reconectarea la Dumnezeu. În această lume, noi suntem interconectați la natură care, dacă nu ar exista, viața nu ar fi posibilă în forma pe care o cunoaştem. Natura ne oferă resurse instrumentare abundente care au capacitatea de a ne ajuta să dobândim calitatea expresiei noastre în timpul vieții pe această planetă. Preluați controlul propriei vieți! Dacă vreți să vă atingeți țelul, recurgeți la toate aceste instrumente de care dispuneți!

În continuare, este prezentată o listă a alimentelor naturale şi culorilor specifice fiecăruia. Consumați cu precădere acele produse adecvate regiunii organice asupra căreia doriți să insistați.

Alimentele şi culorile lor specifice

ROŞU – Vişină; Pepene verde; Căpşună; Roşii; Cartof-dulce; Creson; Ridichi; Varză; Ceapă; Usturoi; Ardei; Ghimbir; Vânătă; Sfeclă; Pătrunjel.

PORTOCALIU – Morcov; Portocală; Mandarină; Dovleac; Nap; Pepene (unii); Cartof-dulce; Usturoi; Nuci (unele); Toate fructele şi legumele cu coajă portocalie.

GALBEN – Morcov; Cantalup; Porumb; Lămâie; Grepfrut; Mango; Ceapă; Papaia; Prună; Dovlecel; Portocală; Mandarină; Nap; Piersică.

VERDE – Lăptuci; Salată verde; Spanac; Țelină; Pătrunjel.

ALBASTRU – Afine; Mure; Prune; Strugure; Toate fructele şi legumele cu coajă albastră.

VIOLET – Pară; Sparanghel; Țelină; Păstârnac; Cartof.

Creația este caracterizată legic prin dualitate sau antagonism. În lipsa contrariilor, ar exista numai un singur lucru – Dumnezeu! Contrariilor li se datorează existența materiei, energiei, timpului şi spațiului. Există două procese sau forțe care concură în natură: anabolism şi catabolism. Anabolismul este procesul de creştere, refacere, reconstrucție, dezvoltare şi intervenție a energiei dinamice. Procesul opus este catabolismul, care este latura distructivă sau „de scindare". Acest aspect afectează schimbarea; dezechilibrează formațiunile supra-dezvoltate; menține forma şi dimensiunea formelor; şi distruge formele slabe pentru a face loc celor puternice. Catabolismul este cel care produce reziduurile provenind din metabolizare, în timp ce anabolismul intervine în eliminarea acestora prin intermediul sistemului limfatic. În lumile materiale, pentru a exista, viața are nevoie de dualitate. De aceea este necesar să înțelegem ambele aspecte ale proceselor esențiale legate de viață.

Culorile conferă frumusețe vieții şi ridică conştiința la un nivel elevat. Creați în jurul vostru o ambianță în care să fiți înconjurați de culori, muzică armonioasă şi energia lui Dumnezeu. Abia atunci veți înțelege ce este vitalitatea adevărată.

ESENȚE FLORALE

Natura este frumoasă şi plină de forță. Iar una din cele mai frumoase creații din natură sunt florile. îmi place să mă plimb prin expoziții florale sau grădini botanice şi să mă las îmbrățişat de energiile pline de iubire ale acestor neprețuite daruri care ne-au fost făcute. Dacă nu ar exista aceste daruri „armonioase" de frumusețe regească, viața de pe această planetă ar fi cu adevărat tristă.

Ați remarcat bogăția de parfumuri care se regăsesc în împărăția florilor? Fiecare aromă influențează corpul fizic, emoțional, mental sau sufletul într-un mod care aduce vibrațiile la un nivel elevat şi care au puterea de a vă vindeca. Asemenea plantelor medicinale, florile au fost create astfel

încât să amplifice şi să dezvolte conştiinţa celulelor, emoţiilor şi gândurilor. Edward Bach a fost fondatorul modern al unei metode de vindecare care apelează la flori, pentru evoluţia aspectelor vieţii. Kathren Woodlyn Bateman a creat o selecţie fantastică de esenţe florale (Flower Essences of Running Fox Farms® în Worthington, statul Massachusetts). Am utilizat pe câţiva pacienţi formulele elaborate de ea, cu scopul de a reechilibra traumele emoţionale pe care le-au suferit aceştia în camera de gardă a unor spitale, în urma atacului cu bombă din Oklahoma City şi în clinicele de sănătate mentală. Am asistat la modul în care acţionează aceste energii subtile, care au darul de a induce rezultate pozitive uluitoare.

Fizica ne învaţă că toate lucrurile există sub forma energiilor care fluctuează între doi poli. Aceste energii ar putea submina părţile emoţionale şi mentale ale corpului sau ar putea fi armonioase, producând echilibru şi ridicând vibraţiile la un nivel elevat. Este important să ştim acest lucru, fiindcă ceea ce gândim şi ceea ce simţim afectează sănătatea noastră tot atât de mult ca şi ceea ce mâncăm.

Au fost create nenumărate esenţe florale. Ele sunt similare formulelor medicinale în sensul selecţiei calităţii formulei care depinde de calitatea florii şi de capacitatea practicianului de a o crea. Dintre toate formulele care au fost create, cea mai cunoscută este „Terapia de urgenţă”, elaborată de Bach în *Flower Essences*. Multe companii au copiat, până la un punct, această formulă. „Terapia de urgenţă” poate fi folosită practic în vindecarea oricărei experienţe traumatizante, în special în traumele care implică un şoc. „Coada-şoricelului de lună” (de la Fox Mountains) este o altă formulă minunată în terapia în urma şocului, atacurilor de anxietate şi, mai ales, în depresii.

Majoritatea oamenilor nu gândesc şi nu visează în culori. Într-o noapte, meditam asupra acestui subiect şi am avut o puternică experienţă de decorporalizare, în care am călătorit spre un cer care era cristalin, o zonă în care toţi copacii şi plantele străluceau, iradiind o multitudine de culori şi de nuanţe. Această experienţă a avut darul să îmi schimbe modul în care percepeam viaţa şi visam despre viaţă. Terapia florală face parte integrantă din terapia prin culori şi aromaterapie. Singurul lucru care trebuie spus este că nu o folosim suficient.

Datorită valorilor lor energetice şi nutritive, florile pot fi consumate ca hrană. Năstureii, margaretele şi florile de păpădie sunt doar câteva din aceste splendori comestibile. Bucuraţi-vă de „Puterea florilor”. Veţi fi surprinşi să constataţi că hrana de toate culorile curcubeului pe care ne-o oferă Dumnezeul vă ajută să vă dezvoltaţi, să evoluaţi, vă calmează şi revitalizează organismul. Dacă veţi accepta în viaţa voastră florile şi esenţele florale, ele vă vor ajuta să vă deschideţi inima şi să creaţi muzica divină.

TERAPIE CU PIETRE PREŢIOASE

Metoda terapeutică care foloseşte gemele este practicată de mii de ani. Numeroase geme, printre care rubinele, erau măcinate până la obţinerea unei pulberi foarte fine, care era administrată intern, cu scop curativ în greţuri şi stări maladive. Vibraţiile şi calităţile stimulative ale acestor compuşi anorganici au efect benefic asupra ţesutului biologic. Alte pietre preţioase erau purtate ca podoabe în jurul gâtului, pe braţe sau deasupra zonei infectate. Cristaloterapia este larg folosită în prezent, scopul ei fiind acela de a absorbi focarul de boală şi a produce concentrarea energiei vindecătoare în regiunile dereglate din organism. Acest lucru se realizează aşezând un cristal deasupra zonei infectate a organismului, permiţând cristalului să îşi facă efectul magic. Pietrele sunt purtătoarele unei puteri imense pe care oamenii nu o pot încă înţelege. Este o ştiinţă incitantă, care ne invită să o explorăm. Celor care doresc să înveţe mai mult pe această temă le recomand următoarele lucrări: *Love is in the Earth*, de Melody (Earth-Love Publishing House, 1995); *Crystal Enlightenment,* de Katrina Raphaell (Aurora Press, 1985); şi *Cunningham’s Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic,* de Scott Cunningham (Llewellyn Publications, 1987).

ERBOLOGIE

Indiferent dacă disciplina este denumită fitoterapie, medicină botanică sau erbologie, plantele nehibride pe care ni le-a dăruit Dumnezeu conţin întreaga putere a naturii de a vindeca, purifica şi revitaliza ţesuturile. Ştiinţei medicale îi place să extragă, să separe şi să dozeze în

proporții uriaşe constituenții prezenți în plante, cu scopul de a trata diverse simptome ale unor afecțiuni organice. Plantele nu au fost, însă, create cu acest scop. Întreaga plantă are suficientă putere terapeutică dacă ştii cum să o foloseşti corect, conform principiilor botanicii. Am început să folosesc formule medicinale încă de acum douăzeci şi cinci de ani, adică cu mult înainte ca ele să fi devenit o modă. Am făcut acest lucru din dorința pe care am avut-o întotdeauna de a-i ajuta pe semenii mei să se vindece, nu să îşi trateze simptomele. Am folosit kilograme întregi de plante medicinale pe un singur pacient. Plantele medicinale sunt foarte puternice şi eficiente. Există doar câteva plante pe care nu le recomand, din cauza naturii lor nocive. Cu toate acestea, este vorba de plante exotice, care nu sunt utilizate în erbologie.

În afara diverselor proprietăți pe care le dețin plantele medicinale, printre care se numără antiinflamatoare, astringente, principii amare, stimulante, antispastice şi multe altele, acestea au şi valoare nutritivă. Plantele medicinale sunt pline de vitamine, minerale, săruri tisulare, flavine, aminoacizi şi zaharuri, fără a aminti energiile lor electromagnetice. Studiați şi testați plantele medicinale. Fără ele, oamenii nu ar reuşi să supraviețuiască nenumăratelor efecte nocive pe care ei înşişi le-au creat pe această planetă.

HOMEOPATIE

Homeopatia este un sistem bazat pe principii terapeutice, care recurge la remedii extrase din componente de origine animală, vegetală şi minerală. Puterea şi dozajele acestor formule sunt foarte mici. Homeopatia se întemeiază pe principiul „cui pe cui se scoate”. De pildă, în cazuri de otrăvire cu iederă, tratamentul recomandat este administrarea internă de iederă otrăvitoare în doze minuscule. Această modalitate terapeutică are rezultate mai bune în construirea răspunsului imun, decât în vindecarea reală a țesuturilor. Remediile homeopatice se bazează pe esența constituenților lor, mai degrabă decât pe potența acestora, înțelegând că energia electromagnetică, iar nu potența, este soluția reală. Homeopatia nu reprezintă o modalitate de detoxificare şi regenerare în profunzime, rezultatul său fiind doar calmarea simptomelor.

HIDROTERAPIE (TERAPIA KNEIPP ŞI ALTE FORME)

Hidroterapia sau terapia cu apă, este folosită de mii de ani. În epoca modernă, îi datorăm regretatului Sebastian Kneipp, preot catolic din Bavaria, dezvoltarea şi popularizarea hidroterapiei în întreaga lume.

Apa poate fi folosită cu scopul de a stimula circulația atât sanguină, cât şi limfatică. Apa este şi un vehicul de transport al elementelor şi toxinelor către şi dinspre celule prin tractul gastrointestinal sau prin piele. Cunoaştem deja beneficiile pe care le oferă căldura, care are proprietatea de a dilata şi intensifica circulația. Organismul foloseşte intern această metodă prin diaforeză (transpirație şi febră) şi prin răspuns histaminic, în scopul de a amplifica circulația sanguină şi limfatică. Pe măsură ce circulația către țesuturi se accelerează, va creşte nutriția, oxigenarea, imunitatea şi reacția electrolitică (alcalinizare) a acestora. Toți aceşti factori sunt importanți pentru circulația la nivel tisular. Pe de altă parte, frigul este un factor constrictor, putând bloca circulația energiei către țesuturi. Combinând aceste două aspecte ale stimulării, hidroterapia, care va folosi alternativ mai întâi o aplicație de apă fierbinte, apoi o aplicație de apă rece, poate genera reacții excepționale în cazuri maladive.

Simplul consum de apă poate fi considerat o formă de hidroterapie. O persoană obişnuită consumă în medie o cantitate insuficientă de apă preluată din băuturi sau din alimente gătite. Apa este vitală în procesele de ionizare şi de oxidare care se produc în organism. Apa este esențială pentru stimularea activității intestinale şi funcționarea renală adecvată (rinichi / vezică urinară).

Băile de ape minerale, un alt tip de hidroterapie, constituie un excelent factor stimulant pentru țesuturi. Cu toate acestea, expunerea exagerată la ape minerale grele poate duce la coagulare cutanată, determinând uscarea pielii şi formarea de cruste pe piele. Un alt efect poate fi părul aspru şi devitalizat sau încetinirea creşterii părului din cauza blocării foliculilor capilari. Supra-stimularea nu constituie soluția către vitalitate, energia dinamică este calea.

IRIDOLOGIE

Iridologia este ştiinţa şi studiul irisului ocular şi al relaţiei sale cu ţesuturile organice. Este harta detaliată a traseului până la celule, a funcţiilor pe care le îndeplinesc şi a eşecului lor funcţional.

Prietenul meu, regretatul doctor Bernard Jensen, denumea iridologia „Marea ştiinţă". Irisul ne oferă indicii despre moştenirea genetică, punctele forte şi slabe ale ţesuturilor şi stările congestive (toxicitatea) din organism. Ne indică ocluziile, prolapsul şi acumulările de chimicale nocive. Irisul nu numai că oferă indicii referitoare la slăbiciunea şi congestiile tisulare, însă ochii indică şi gradul de epuizare al acestor ţesuturi. Practic, nu se poate afirma că îţi cunoşti într-adevăr corpul, dacă nu ai făcut o analiză neuro-optică.

Iridologia îi oferă practicianului tabloul complet nu numai al tuturor celulelor, ci şi al structurilor şi sistemelor organice. Este o condiţie esenţială pentru detectarea stărilor instalate prin act reflex, importante în special pentru starea de sănătate a tractului gastrointestinal (ţesut intestinal) şi a relaţiei sale cu celulele din organism. În lumea medicinii alopate, se întâmplă, în numeroase cazuri, ca medicii, pornind de la anumite simptome, să nu identifice originea exactă a cauzei, nici actul reflex sau zona care contribuie la creşterea toxicităţii sau a epuizării. Iridologia ne oferă această informaţie.

Iridologia este analiza ţesuturilor moi. Ea furnizează un tip de informaţie de care au extrem de mare nevoie mediile analitice şi de diagnoză din zilele noastre. Ochii sunt nu numai ferestrele sufletului, ci şi ferestrele corpului fizic. Iridologia este o ştiinţă pe care o poate învăţa oricine şi una pe care ar trebui să o îmbrăţişăm. Ea ne ajută să dezlegăm misterul informaţiilor genetice ale fiecărui om şi să dezvăluim deficienţele corpului fizic.

MASAJ (TOATE TIPURILE) ŞI REFLEXOLOGIE

Mâinile de aur ale unui bun masor terapeut pot face adevărate minuni, prin faptul că ele pot reda forma optimă a ţesuturilor organice şi le pot restaura. Există numeroase tehnici de masaj – de la stimularea uşoară şi masajul de relaxare, până la masajul în profunzime, până la nivel tisular şi masajul la nivelul craniului. Din multe puncte de vedere, masajul este o activitate importantă, acoperind de la acordarea asistenţei necesare corpului în sensul recuperării în urma unor leziuni, traumatisme şi până la promovarea drenajului limfatic şi detoxificării. Organismul stochează toxinele la nivel muscular, încercând astfel să apere organele principale cât mai mult posibil. Numai că, stocând aceste toxine, organismul îşi pierde mobilitatea şi devine dureros, obligându-ne să facem mişcare pentru a mobiliza circulaţia limfatică. Când nu putem să facem exerciţii fizice sau dacă nivelul de toxicitate din organism este prea ridicat, masajul devine vital.

Reflexologia la nivelul piciorului, pe care am amintit-o în Capitolul 9, intitulat „Obiceiuri sănătoase", este o formă specială de masaj şi un instrument extrem de valoros. Am salvat câteva persoane de la moartea prin stop cardiac, exercitând presiune cu degetul mare pe talpa piciorului stâng. Nu se poate nesocoti eficienţa stimulării sistemului nervos şi sistemului limfatic prin simpla exercitare de presiune asupra unor puncte localizate pe mâini şi pe picioare. Toxinele şi cristalele de acid se formează sub terminaţiile nervoase din palme şi din talpă. Această toxicitate poate conduce la apariţia unei multitudini de simptome de la hipertensiune arterială, până la insuficienţă renală.

NAPRAPATIE ŞI TERAPIA POLARITĂŢII

Naprapatia cuprinde terapia polarităţii, care a fost elaborată de doctorul Randolph Stone, combinată cu manipularea. „Polaritatea" se referă la un tip de echilibrare a energiei. Naprapatia combină chiropractica (realinierea structurilor osoase), kinetoterapia, terapia polarităţii şi nutriţia. Scopul său este acela de a elimina blocajele energetice prin manevrarea sistemului muscular şi osos. Bătrânul meu prieten, doctor Rudy Splavic, a fost elevul doctorului Stone şi a practicat naprapatia timp de cincizeci de ani. La vârsta de optzeci de ani, el încă mai făcea minuni lucrând cu oamenii, schimbându-le complet postura, ţinuta şi structura după ce treizeci de ani suferiseră de deformaţii osoase. El putea spune anul în care pacientul suferise traumatismul sau în care debutase boala; şi

mai simțea un fir de păr aşezat sub şapte coli de hârtie. Cu toate acestea, unii specialişti moderni în naprapatie migrează către medicina convențională.

Ca regulă generală, încercați să îl cunoaşteți pe terapeut. Este important să controlați corpul, şi afecțiunile respective şi să mențineți echilibrul. Şi este la fel de important să învățați care este motivul pentru care organismul se dezechilibrează.

NATUROPATIE

Denumirea de „naturopatie" a fost atribuită de Benedict Lust, însă ea se regăseşte în istorie încă din vremea lui Hipocrat şi chiar dinainte. Ştiința naturopatiei are la bază, în proporție de 100%, sisteme organice, naturale, de detoxificare şi nutriție, care conduc la regenerarea tisulară. Acest lucru este de natură să determine instalarea adevăratei vitalități şi longevități.

Naturopatul foloseşte numai natura şi remediile naturale pentru a realiza acest lucru. Naturopatia este una din cele mai grandioase ştiințe de pe planetă. Ea cuprinde chimia, fizica, hidroterapia, terapia vibrațională, cromoterapia, fitoterapia (plante medicinale), terapia bioenergetică, terapia emoțională, reflexologia, terapia prin adoptarea unei diete formată din hrană crudă, terapia prin post, combinațiile corecte de alimente şi alte practici similare. Detoxificarea şi alcalinizarea se află în centrul naturopatiei.

Naturopatia se întemeiază pe premisa că boala este un proces natural. Când organismul este marcat de aciditate şi plin de lucruri ca mucus, puroi, paraziți, chimicale, conservanți, antibiotice, pesticide şi produşi secundari carbonați, şansele organismului de a fi sănătos sunt minime.

Naturopatia este într-adevăr o ştiință holistică, care include în sistem corpul, emoțiile, mentalul şi sufletul. Fiindcă omul este o ființă integrată, boala se poate instala şi se instalează pe mai multe paliere, fenomen în mare parte necunoscut pacientului. Consider că naturopatia este modalitatea curativă de ordin superior de pe planetă. Naturopatia abordează cauzele şi nu efectele.

Medicină naturopată

Medicina naturopată este un sistem sau o modalitate terapeutică asemănătoare naturopatiei. Cu toate acestea, este vorba mai degrabă de o modalitate orientată în mod conştient spre tratament, decât de naturopatie. Medicii naturopați recurg la medicina ortomoleculară (vitamine şi minerale), săruri tisulare, suplimente glandulare şi alți constituenți distincți pentru tratarea simptomelor într-un efort de a corecta aceste probleme. Medicina naturopată face apel la principii de detoxificare şi accentuează importanța dietelor care constau în principal din fructe, legume şi granule proaspete.

TERAPII VIBRAȚIONALE (VINDECAREA ENERGETICĂ)

Este vorba de o categorie cuprinzătoare, din care fac parte Therapeutic Touch™, magnetoterapia, cristaloterapia (terapia cu pietre minerale), radionica, *qi gong* (metodă chinezească de vindecare), vindecarea psihică, *feng shui*, *biofeed-back* şi alte terapii. Deşi metodele amintite mai sus sunt diferite şi unice, fiecare dintre ele recurge la „spirit" într-un fel sau altul, cu scopul de a acționa asupra țesuturilor şi intensifica circulația şi eliminarea. Aceste terapii au rolul de a modifica energia vibrațională a celulelor, îmbunătățind respirația şi vitalitatea celulară. Energiile noastre magnetice se dezechilibrează din cauza toxicității, alimentației acide, gândurilor negative, emoțiilor negative nefaste şi nefericirii.

Terapiile vibraționale dislocă şi pun în mişcare energiile stagnante sau blocate, permițând îmbunătățirea circulației acestei energii la nivel celular şi tisular. În acest fel, este redusă durerea, se intensifică circulația generală şi este stimulată eliminarea. Iar acest fapt va conduce intensificarea funcției şi repararea tisulară.

Ne aflăm în stadiul incipient al descoperirilor din acest domeniu. Într-o formă sau alta, terapiile vibraționale vor domina viitorul.

MEDICINA ALOPATĂ

În opinia mea, medicina alopată ar trebui să se limiteze la medicina de urgență, la proceduri de diagnosticare şi intervenții chirurgicale. Medicina de urgență a salvat mii de vieți, iar anumite intervenții chirurgicale sunt esențiale pentru viață, deoarece oamenii şi-au compromis practic sănătatea şi distrus țesuturile organice.

Am fost mulți ani implicat în medicina de urgență, concentrându-mă cu plăcere asupra tuturor afecțiunilor care au legătură cu inima. Totuşi, există o mulțime de spitale de urgență care s-ar cuveni să învețe mai mult despre natură şi modul în care se pot aplica tehnici mai puțin agresive, ceea ce ar duce la salvarea unui număr şi mai mare de vieți şi ar spori calitatea vieții unui număr tot mai mare de oameni. În prezent, spitalele de urgență recurg la prea multe tehnici care lezează țesuturile, inclusiv la compresie toracică, care induce fisurarea sau spargerea sternului.

În plus, multe intervenții chirurgicale nu sunt necesare. De cele mai multe ori, ele provoacă pacientului suferință şi, în multe situații, un viitor sumbru. De pildă, pot fi evitate operațiile pe cord deschis. Natura dispune de resursele necesare pentru purificarea sistemului vascular, într-un interval relativ scurt de timp, cu condiția ca pacientul să îşi dorească cu adevărat să îşi schimbe stilul de viață. Într-adevăr, optzeci până la nouăzeci la sută din toate bolile pot fi vindecate fără tratament medicamentos chimic sau proceduri invazive. Metodele la care recurge naturopatia nu sunt invazive şi sunt orientate spre vindecarea cauzei care a produs problema respectivă.

Concluzie

Evitați să aveți un viitor umbrit de incapacitate de mişcare, disperare, impotență sexuală şi boli. Nu aşteptați până în ultima clipă. Îngrijiți-vă de sănătate chiar din acest moment. Sănătatea, vitalitatea şi buna dispoziție vă pot oferi o viață nouă, marcată de libertate, linişte, vibrații pozitive şi longevitate.

Cartea de față nu îşi propune să descrie toate terapiile naturale existente în prezent, fapt pentru care țin să vă adresez scuzele mele cele mai sincere. M-am străduit totuşi să ofer o privire generală asupra celor mai cunoscute şi mai importante metode terapeutice. Fiecare din ele merită o recunoaştere mai mare. Fiecare metodă naturală este o ştiință în sine, capabilă să ofere o călătorie minunată către regăsirea de sine. Citiți, studiați şi învățați cât mai mult despre fiecare dintre ele şi bucurați-vă din plin de beneficiile pe care vi le pot oferi. Bibliografia de la sfârşitul acestei cărți conține sugestii referitoare la numeroase titluri minunate care vă vor ajuta pe parcursul acestei călătorii către cunoaştere.

A venit momentul ca fiecare individ să devină responsabil pentru sănătatea sa. Înarmați-vă şi veți deveni mai puternici. Va fi o bucurie şi o plăcere să simțiți cum corpul se umple de mai multă vitalitate şi este mai dinamic. Dacă merită să descoperiți ceva, atunci descoperiți sănătatea încărcată de vibrații bune, din punct de vedere fizic, emoțional, mental şi spiritual.

OBSERVAȚIE: Ştiințele descrise anterior sunt instrumente excepționale pe care natura vi le pune la dispoziție cu scopul de a regăsi şi restaura vitalitatea. Totuşi, aceste instrumente sunt bune în măsura în care cel care le foloseşte este bun. Participând la un interviu de 60 de minute în cadrul unui program de ştiri, un director al Asociației Americane a Medicilor a fost întrebat cum se pot apăra oamenii împotriva serviciilor medicale de proastă calitate. Răspunsul său a citat o veche maximă: „Lăsați cumpărătorul să decidă (*Caveat Emptor*)".

Vă provoc să faceți din viață o capodoperă. Vă provoc să îngroşați rândurile oamenilor care trăiesc în spiritul învățăturilor lor şi care trăiesc la înălțimea cuvântului dat. Trăiți cu pasiune!

Anthony Robbins

CĂRȚI ŞI SURSE VIDEO

Nature's First Law
P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190
+1-619-645-7282 (local); +1-619-596-7997
www.rawfood.com
Cuprinde o selecție importantă de produse naturale şi cărți greu de procurat, scrise de vechi maeştri în domeniul alimentației naturiste.

Cărți despre nutriție
A Division of Royal Publications
P.O. Box 5793, Denver, CO 80217
+1-303-788-8383
www.nutribooks.com
Cuprinde o selecție amplă de cărți despre sănătatea naturistă. Vânzări numai en-gros.

Cercetare în domeniul sănătății
P.O. Box 70, Mokelumne Hill, CA 95245
Cuprinde o selecție amplă de cărți vechi şi greu de procurat despre sănătate şi spiritualitate.

PRODUSE PENTRU COPII

Rejenitec
Tacoma, WA
+1-800-867-2563 (telefon); +1-206-564-9394 (fax)
Suplimente de minerale şi vitamine, masticabile, din concentrate integrale organice, deshidratate în stare crudă.

ESENȚE FLORALE

Flower Essences of Fox Mountains
Kathren Woodlyn Bateman
P.O. Box 381, Worthington, MA 01098-0381
www.floweressencesoffoxmountain.com
Esențe florale de calitate superioară, inclusiv două dintre esențele pe care le prefer, „Emergency Relief" şi „Moonshine Yarrow".

ALIMENTE, SEMINȚE, NUCI, GRĂUNȚE, SEMINȚE EXPANDATE – ORGANICE

Diamond Organics
P.O. Box 2159, Freedom, CA 95019
+1-888-ORGANIC
www.diamondorganics.com
Cuprinde o selecție amplă de produse nutritive organice, care sunt livrate la domiciliu.

Pavich Family Farms
P.O. Box 10420, Terra Bella, CA 93279
www.consciouschoice.com/1995-98/cc115/pavichfarm.html
Cuprinde câteva din cele mai bune produse alimentare naturale, printre altele, struguri şi curmale organice, disponibile pe piață.

Eco-Organics
+1-201-333-8840
Persoană de contact: Nanda sau Nick
www.eco-organics.com
Distribuie fructe, legume organice şi altele.

Johnny Selected Seeds
Fourth Hill Road, Albion, ME 04910
+1-207-437-9294 (telefon); +1-207-437-2165 (fax)
www.johnnyseeds.com
Seminţe, plante medicinale şi alte produse cultivate prin metode organice.

Seeds of Change
P.O. Box 15700, Santa Fe, NM 87506-5700
+1-800-957-3337 (comandă după catalog); +1-800-762-7333 (servicii client);
+1-505-438-7052 (fax)
www.oskri.com
Seminţe de plante medicinale organice şi minunate batoane organice cu susan.

Sun Organic Farm
+1-888-269-9888
Persoană de contact: Stan
www.sunorganic.com
Distribuie seminţe, nuci, grăunţe, seminţe organice pentru vlăstare, neprelucrate, fructe uscate la temperatură scăzută, uleiuri virgine, plante medicinale şi condimente.

Nature's First Law
P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190
+1-888-RAW-FOOD
Cele mai bune măsline organice, cel mai bun unt de cocos organic, uleiuri de măsline prin presare cu piatră, fructe confiate şi nuci uscate etc.

Mountain Valley Growers
38325 Pepperweed Road, Squaw Valley, CA 93675
+1-559-338-2775 (telefon); +1-559-338-0075 (fax)
www.mountainvalleygrowers.com
Plante şi seminţe vii.

Abundant Life Seed Foundation
P.O. Box 772, Port Townsend, WA 98368
+1-206-385-5660 (telefon); +1-206-385-7455 (fax)
www.abundantlifeseed.org
Plante şi seminţe vii.

Horizon Herbs, LLC
The Cech Family
P.O. Box 69, Williams, OR 97544-0069
+1-541-846-6704 (telefon); +1-541-846-6233 (fax)
www.chatlink.com/herbseed
Seminţe.

Richter's
357 Highway 47, Goodwood, Ontario, Canada, LOC 1AO
+1-905-640-6677 (telefon); +1-905-640-6641 (fax)
www.richters.com
Semințe.

Shepherd's Garden Seeds
P.O. Box 50, Litchfield, CT 06790-0050
+1-860-567-0801 int. 6405 (telefon); +1-860-567-9293 (fax)
email: stevefrow@aol.com
www.shepherdseeds.com
Semințe de plante şi legume; diverse soiuri cultivate în ferme de familie; vânzări cu amănuntul şi cu ridicata.

Walnut Acres
P.O. Box 8, Penns Creek, PA 17862
+1-800-433-3998; +1-717-873-1146 (local)
www.walnutacres.com
Nuci, semințe, condimente şi o mare varietate de legume organice proaspete.

PRODUSE VERZI

God's Herbs
730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953
+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)
email: info@godsherbs.com
www.robertmorsend@aol.com
Combinații de hrană superioară din grădina Domnului (25 din cele mai puternice pachete medicinale care există pe pământ!)

Nature's First Law
P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190
+1-888-RAW-FOOD
Alimentele primordiale ale naturii (combinații de produse cultivate în mediu natural)

Green Foods Corporation
318 North Graves Avenue Oxnard, CA 93030
+1-805-983-7470
www.greenfoods.com
Magmă crudă.

Christopher's Original Formulas
1195 Spring Creek Place, Springville, UT 84663-0777
+1-800-453-1406; +1-801-489-8787 (local); +1-801-489-7207 (fax)
Plante pentru vitalitate şi produse verzi Jurassic.

God's Herbs
730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953
+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)
email: info@godsherbs.com
www.robertmorsend@aol.com
Oferă cele mai bune şi mai eficiente formule medicinale cunoscute, recomandate în detoxificare şi regenerare celulară.

God's Herbs Pharmacy and Clinic
730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953
+1-941-255-1979 (telefon); +1-941-255-1815 (fax)
email: robertmorse@aol.com
Farmacie cu produse medicinale de calitate superioară şi clinica doctorului Robert Morse.

The Herb Shoppe
2404 Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33952
+1-941-255-1970 (telefon); +1-941-255-8218 (fax)
email: danandtony@msm.com
Formule din plante medicinale, plante în vrac, suplimente etc.

Dental Herb Company, Inc.
1000 Holland Drive, Suite 7, Boca Raton, FL 33487
+1-800-747-HERB (4372); +1-561-241-4480 (fax)
Formule cu adevărat naturale din plante medicinale, pentru sănătatea dentară.

A.C. Grace Company
1100 Quitman Road, P.O. Box 570, Big Sandy, TX 75755
+1-903-636-4368 (comenzi telefonice); +1-903-636-4051 (comenzi prin fax)
www.acgrace.com
Oferă cea mai bună vitamina E de pe piaţă.

V.E. Irons, Inc.
705 McGee Street, Kansas City, MO 64106
+1-800-544-8147; +1-816-221-3719 (local); +1-816-221-1272 (fax)
Produse de calitate pentru detoxificare, în special pentru regenerarea colonului.

Kroeger Herb Products Co., Inc.
805 Walnut Street, Boulder, CO 80302
+1-303-433-0261 (telefon local); +1-800-255-8787; +1-303-443-0108 (fax)
www.kroegerherb.com
Oferă produse botanice de calitate superioară şi un excepţional program de deparazitare.

www.naturalheatsupply.com
www.huldaclark.com
Aceste site-uri prezintă plantele medicinale pentru detoxificare propuse de doctorul Hulda Clark.

Dr. Christopher's Original Formulas
Provo, UT 84601
+1-800-453-1406
www.drchristopher.com
Formule medicinale de calitate superioară.

Blessed Herbs
109 Barre Plains Road, Oakham, MA 01068
+1-800-489-4372; +1-508-882-3755 (fax)
www.blessedherbs.com
Formule medicinale de calitate superioară.

Sage Mountain Herbal
Products - Rosemary Gladstar
P.O. Box 420 East Barre, VT 05649
+1-802-479-9825 (telefon); +1-802-476-3722 (fax)
www.sagemtnherbproducts.com
Produce cele mai fine creme din plante medicinale pentru îngrijirea tenului şi a pielii, ca şi multe altele.

Frontier Natural Brands
3021 78th Street, P.O. Box 299, Norway, WI 52318
+1-800-669-3275
www.frontiernaturalbrands.com
Produse co-op naturale, mari.

Starwest Botanicals, Inc.
11253 Trade Center Drive, Rancho Cordova, CA 95742
+1-916-853-9354 (local); +1-800-800-4372; +1-916-853-9673 (fax)
e-mail: sales-w@starwest-botanicals.com
Produse terapeutice pentru vindecare pe cale naturală.

American Botanical Pharmacy
P.O. Box 3027, Santa Monica, CA 90408-3027
www.Drrichardschulze.com (site în construcţie)
Formulele medicinale elaborate de doctorul Richard Schulze.

The Heritage Store, Inc.
P.O. Box 444, Virginia Beach, VA 23458
+1-800-862-2923; +1-757-428-0100 (local)
www.caycecures.com
Formulele doctorului Edgar Cayce.

Health Concerns / K'an Herb Company
6001 Butler Lane, Scotts Valley, CA 95066
+1-831-438-9457
www.kanherb.com
Formule medicinale chinezeşti tradiţional de calitate superioară.

Motherlove Herbal Company
P.O. Box 101, LaPorte, CO 80535
+1-970-493-2892 (telefon); +1-970-224-4844 (fax)
e-mail: mother@motherlove.com
www.motherlove.com
Specializată în produse naturiste pentru perioada de sarcină, travaliu şi naştere şi perioada de alăptat. Vânzări atât cu amănuntul, cât şi cu ridicata.

Pacific Botanicals
4350 Fish Hatchery Road, Grant's Pass, OR 97527
+1-503-479-7777 (telefon); +1-503-479-5271 (fax)
e-mail: pacbot@internetcds.com
www.pacificbotanicals.com

Este cea mai experimentată şi diversificată fermă de cultură a plantelor medicinale din America de Nord; numai vânzări en-gros.

MIXTURI CHINEZEŞTI DIN PLANTE MEDICINALE

East Earth Herbs
P.O. Box 2808, Eugene, OR 97402
Extracte şi produse Reishi; plante medicinale în amestec.

East Earth Trade Winds
P.O. Box 493151, 1714 Churn Creek Road, Redding, CA 96049-3151
+1-530-223-2346 (local); +1-800-258-6878; +1-530-223-0944 (fax)
www.eastearth-trade.com

Amestecuri de plante medicinale chinezeşti, formule medicinale patentate, cărţi şi alte produse.

Mayway Corporation
1338 Mandela Pathway, Oakland, CA 94607
+1-510-208-3113
www.mayway.com
Plante medicinale chinezeşti şi produse preparate.

Shen Nong
+1-510-849-0291 (telefon); +1-510-849-0291 (fax)
Plante medicinale chinezeşti, în vrac.

Sping Wind
2325 4th Street no. 6, Berkeley, CA 94710
+1-510-849-1820
Vânzări en-gros către practicieni.

ASOCIAŢII DE ERBOLOGIE

The Herb Growing and Marketing Network
The Herbal Green Pages (C/O Maureen Rogers)
P.O. Box 245, Silver Spring, PA 17575
+1-717-393-3295 (telefon); +1-717-393-9261 (fax)
e-mail: herbworld@aol.com
www.herbworld.com

Herbworld este cea mai mare asociaţie comercială din industria erbologică, având un număr de 2000 de membri. Asociaţia este un centru care oferă servicii de informare, prin cele 3000 de cărţi şi peste 200 de publicaţii periodice. Asociaţia monitorizează douăsprezece liste de poştă electronică şi caută sistematic pe Internet noi resurse şi rezultate ale unor cercetări în domeniul industriei erbologice, pe care le transmite apoi tuturor membrilor săi. Asociaţia publică catalogul „Herbal Green Pages" (Pagini verzi) – un compendiu obligatoriu pentru toţi cei care lucrează în acest domeniu!

American Botanical Council (ABC)
P.O. Box 210660, Austin, TX 78720
+1-512-331-8555
www.herbalgram.org

De peste un deceniu, ABC a contribuit la educarea şi formarea publicului, a agenţiilor guvernamentale, institutelor de cercetare şi industriilor specializate, furnizând informaţii solide ca rezultat al activităţii de cercetare ştiinţifică în domeniul utilizării eficiente şi în condiţii de siguranţă a plantelor medicinale. Consiliul publică respectatul jurnal „Herbalgram", editat cu contribuţia specialiştilor în domeniu.

American Herbal Products Association (AHPA)
8484 Georgia Avenue, Suite 370, Silver Springs, MD 20910
+1-301-588-1171 x 201 (telefon); +1-301-588-1174 (fax)
e-mail: mmcguffin@alpha.org
www.ahpa.org

AHPA are drept obiectiv promovarea comerţului responsabil cu produse din plante medicinale. Asociaţia pune la dispoziţia publicului baza sa de date şi oferă numeroase alte servicii.

The American Herbalist's Guild (AHG)
1931 Gaddis Road, Canton, GA 30115
+1-770-751-6021 (telefon); +1-770-751-7472 (fax)
e-mail: ahgoffice@earthlink.net
www.americanherbalistsguild.com

AHG este o organizaţie non-profit, cu caracter educaţional, care reprezintă scopurile şi opiniile specialiştilor în erbologie. Este unica organizaţie sindicalizată care se adresează profesioniştilor din domeniul erbologiei, specializaţi în aplicaţii medicale ale plantelor medicinale.

Herb Research Foundation (HRF)
4140 15th Street, Boulder, CO 80304
+1-303-449-2265
www.herbs.org

HRF este prima şi cea mai importantă sursă de informare din lume, bazată pe rezultatele cercetărilor ştiinţifice şi pe date precise referitoare la beneficiile şi siguranţa folosirii plantelor medicinale. Este o sursă de referinţe şi cunoştinţe profesionale în dezvoltarea resurselor botanice de durată.

American Herbal Pharmacopoeia (AHP)
P.O. Box 66809, Scots Valley, CA 95067
+1-831-461-6318 (telefon); +1-831-475-6219 (fax)
e-mail: ahpadmin@got.net
www.herbal-ahp.org

AHP îşi propune să producă 300 de monografii calitative despre plantele cu utilizare terapeutică, care au scopul de a servi drept referinţă primară în Statele Unite.

American Association of Oriental Medicine
5530 Wisconsin Avenue, Suite 1210, Chevy Chase, MD 20815
+1-301-941-1064 (local); +1-888-500-7999; +1-301-986-9313 (fax)
e-mail: info@aaom.org
www.aaom.org

Acest grup dispune de o pagină de web şi o bază de date care poate fi accesată de toţi cei interesaţi să găsească specialişti în acupunctură sau în medicină chineză şi terapii pe bază de plante medicinale, ca şi date actualizate privind cercetarea, noutăţi şi evenimentele politice.

Herb Med
www.herbmed.org
HerbMed este o bază de date electronică, interactivă, despre plante medicinale, care oferă conectare şi acces pe Internet la date ştiinţifice care pun accentul pe importanţa utilizării plantelor medicinale pentru sănătate. Constituie o resursă informativă bazată pe dovezi ştiinţifice pentru profesionişti, cercetători şi publicul larg.

SĂPUNURI NATURALE ŞI PRODUSE DE IGIENĂ CORPORALĂ

Suisun Body Soap Company
1239 Western Street, Fairfield, CA 94533-2458
+1-800-457-0986; +1-707-426-3707 (local); +1-707-426-1722 (fax)
www.suisun-bay.com
Sortimente de săpun din segmentul premium.

Soapworks
C/O Justamere Tree Farm
Patterson Road, Worthington, MA 01098
+1-413-238-5902
www.justameretreefarm.com
Sortimente de săpun din segmentul premium.

Thursday Plantation
P.O. Box 5613, Montecito, CA 93150
+1-800-848-8966; +1-805-963-2297 (local)
www.thursdayplantation.com
Ulei din arbore de ceai.

Tom's of Maine
P.O. Box 710, Kennebunk, ME 04043
+1-207-985-2944
www.tomsofmaine.com
Sortimente de pastă de dinţi naturală şi produse pentru îngrijire corporală.

Lotus Light Enterprises, Inc.
Box 1008, Lotus Drive, Silver Lake, WI 53170
+1-800-548-3824; +1-262-889-8501 (local)
e-mail: lotuslight@lotuspress.com
Produse pentru îngrijirea sănătăţii şi a siluetei, inclusiv perii corporale, lufe, produse cosmetice, produse pentru baie şi îngrijirea tenului şi a pielii, naturale, produse naturale pentru îngrijirea animalelor de casă şi altele.

Weleda Inc.
P.O. Box 249, 175 North Route 9W, Congers, NY 10920
+1-800-241-1030; +1-914-268-8572 (telefon); +1-914-268-8574 (fax)
www.weleda.com
Produse pentru igiena personală.

www.ginesis.com
www.safe2use.com
Produse naturale pentru igiena personală, inclusiv mărcile „Kleen Kill", „Not Nice to Lice", săpun de rufe, produse împotriva gândacilor etc.

ULEIURI, ORGANICE

Lifestar International, Inc.
301 Vermont Street, San Francisco, CA 94103
Ulei din semințe de struguri.

Omega Nutrition
1924 Franklin Street, Vancouver, BC Z5L IR2, Canada
+1-800-661-3529
Produse din ulei organic.

SUPLIMENTE PREMIUM ŞI PRODUSE PENTRU STIMULAREA ENDOCRINĂ

Progressive Research Labs
9396 Richmond, Suite 514 Houston, TX 77963
+1-800-877-0966
www.prlab.com
Suplimente premium şi produse pentru stimulare endocrină (se adresează numai terapeuților).

Standard Process
1200 West Royal Lee Drive, P.O. Box 904, Palmyra, WI 53156-0904
+1-800-848-5061
www.standardprocess.com
Suplimente premium şi produse pentru stimulare endocrină (se adresează numai terapeuților).

Nature's Path and Nathuropatic Research Labs
P.O. Box 7862, North Port, FL 34287-7862
+1-941-426-3375 (telefon); +1-941-426-6871 (fax)
e-mail: orders@naturespathinc.com
www.naturespathinc.com
Electroliți cristaloizi lichizi, de calitate superioară şi altele.

Forest Pharmaceuticals, Inc.
2510 Metrou Boulevard, St. Louis, MO 63043
+1-314-569-3610
www.forestpharm.com
Tablete „Amour Thyroid".

RESURSE DE PRODUSE ALIMENTARE NATURALE

Nature's First Law
P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190
+1-800-205-2350 (comenzi); +1-619-645-7282 (local); +1-619-596-7997
www.rawfood.com
Resurse de hrană naturală, inclusiv măsline organice neprelucrate, cele mai bune soiuri de ulei de măsline extra-virgin, obținut prin presare cu piatră, batoane nutritive organice, naturale etc.

Diamond Organics
P.O. Box 2159, Freedom, CA 95019
+1-888-ORGANIC (647-2642)
www.diamondorganics.com
Gamă extinsă de produse alimentare naturale, organice, neprelucrate şi proaspete, cu livrare la domiciliu; nu este obligatorie comanda minimă!

Creative Health Institute
918 Union City Road, Michigan
+1-517-278-6260
Formatori în domeniul sănătății.

Gold Mine Natural Food
7805 Arjons Drive, San Diego, CA 92126-4368
+1-800-475-3663
www.goldminenaturalfood.com
Furnizor de alimente complet naturale şi cultivate prin metode organice şi altele.

Herbal Answers, Inc.
P.O. Box 1110, Saratoga Springs, NY 12866
+1-518-581-1968 (telefon); +1-518-583-1825 (fax)
e-mail: aloedoc@aol.com
Produse din aloe organice, crude, de calitate superioară.

Hygia Enterprises
2422 Hutchinson Street, Vista, CA 92084-1706
+1-760-630-8288
Condimente deshidratate, cultivate prin metode organice.

Jaffee Brothers Natural Foods
P.O. Box 636, Valley Center, CA 92082
+1-619-749-1133 (telefon); +1-619-749-1282 (fax)
Fructe, nuci, ulei de arahide / nuci, uleiuri vegetale (de salată) şi produse alimentare cultivate prin metode organice.

Rawganique.com
4715 SW Nash Avenue, Corvallis, OR 97333
+1-541-752-4367 (telefon)
www.rawganique.com
Hrană şi îmbrăcăminte pentru o planetă fragilă.

The Grain & Salt Society
273 Fairway Drive, Asheville, NC 28805
+1-800-867-7258; +1-828-299-1640 (fax)
www.celtic-seasalt.com
Sare marină de calitatea cea mai fină şi multe altele.

Bobarosa's
22151 U.S. Highway 19 North, Clearwater, FL 33765
+1-727-791-9339 (local); +1-727-791-6019 (fax); +1-800-796-9339
www.bobarosa.com
Usturoi murat, proaspăt cules din grădină.

Flora, Inc.
P.O. Box 73, Lynden, WA 98264
+1-800-446-2110; +1-888-354-8138 (fax)
Uleiuri organice pure, presate la rece.

Healthcare Nutritionals
1532 Encinitas Blvd.
+1-800-357-2717 (numai la comandă); +1-760-479-0944 (fax)
www.healthforce.net
Dezvoltă o gamă excelentă de vitamine, minerale, spirulina, etc., care au la bază hrană integrală, cu enzime active.

Wakunaga of America Co., Ltd.
23501 Madero, Mission Viejo, CA 92691-2764
+1-800-421-2998; +1-714-855-2776
Produse naturale din usturoi (Kyolic).

Maine Coast Sea Vegetables
3 George's Pond Road, Franklin, ME 04634
+1-207-565-2907 (telefon); +1-207-565-2144 (fax)
www.seaveg.com
Oferă varec, alge comestibile şi produse vegetale marine organice, de calitate; minerale naturale; iod pentru tiroidă şi un excelent substitut de sare.

Sun Organic Farm
+1-888-269-9888
Persoană de contact: Stan
www.sunorganic.com
Distribuie produse alimentare organice, nuci, grăunțe, semințe pentru muguri, fructe uscate la temperaturi joase, sortiment divers de ulei virgin, plante medicinale şi condimente.

The Spice Hunter
P.O. Box 8110
San Luis Obispo, CA 93403-8110
+1-800-444-3061 int. 7000; +1-805-544-3824 (fax)
www.spicehunter.com
Dezvoltă plante medicinale şi condimente organice. Compania nu achiziționează produse din semințe modificate genetic, iar produsele sale nu sunt iradiate.

Urban Organic
230A Seventh Street, Brooklyn, NY 11215
+1-718-499-4321
Servicii de livrare la domiciliu de produse naturale organice. Dacă menționați o persoană înregistrată la această firmă, atunci veți primi gratuit o cutie! (Numai pentru rezidenții din oraşul New York).

World Organics
5242 Bolsa Avenue, Huntington Beach, CA 92649
+1-714-893-0019
Clorofilă lichidă, simplă sau cu mentă.

Wysong
1880 North Eastman Road, Midland, MI 48640
+1-800-748-0188; +1-517-631-8801 (fax)
Fructe confiate prin metoda la rece, plante medicinale, fasole, nuci şi unt de arahide, toate cultivate prin metode organice şi alte produse alimentare.

Oskri Organics
1240 West Elmwood Avenue, Ixonia, WI 53036
+1-800-628-1110 (telefon); +1-800-615-0765 (fax)
www.oskei.com
Seminţe neprelucrate de susan tahina, sirop de curmale, muguri de susan, curmale etc.

Paws for Health
4588 Ashton Road, Sarasota, FL 34233
+1-407-475-0922; +1-941-924-7230
www.pawsforthhealth.net
Hrană complet naturală şi neprelucrată pentru animale de casă.

Barleans
4936 Lake Terrell Road, Ferndale, WA 98248
+1-360-384-0485 (local); +1-800-445-3529
Furnizează ulei de seminţe de in şi ulei de limba-mielului, procesate la temperaturi care nu depăşesc 35 °C.

Bio International
215 East Orangethorpe Avenue no. 284, Fullerton, CA 92832
+1-800-246-4685; +1-714-999-2930 (fax)
Delicioase batoane alimentare organice.

Deer Garden Rejuvenative Foods
P.O. Box 8464, Santa Cruz, CA 95061
+1-831-462-6715 (telefon); +1-831-457-0158 (fax)
Furnizează nuci crude şi un sortiment variat de unt din seminţe şi legume cultivate în mediu natural.

Sunorganics
P.O. Box 2429, Valley Center, CA 92082
+1-888-269-9888; +1-760-751-1141 (fax)
Oferă o gamă largă de fructe uscate, legume deshidratate, curmale, zahăr şi sirop de arţar, zahăr de curmale, ulei, unt crud şi tahina, roşcove, polen de albine, ceai de plante şi condimente de plante.

Sunflower Farms
12033 Woodinville Drive no. 22, Bothell, WA 98011
+1-425-488-5652
Lăptuci, hrişcă, răsaduri de floarea-soarelui, grâu şi mazăre; toate produsele deţin certificat de produse organice, acordat de statul Washington.

Date People
P.O. Box 808, Niland, CA 92257
+1-760-359-3211
Furnizează peste 50 de soiuri de curmale organice, crude, proaspete şi nehidratate.

CENTRE DE RESURSE DE PRODUSE ALIMENTARE NEPRELUCRATE

Invităm toate Centrele de Resurse să ne contacteze pentru a fi adăugate pe această listă în noua ediție a cărții.

Creative Health Institute (CHI)
918 Union City Road, Union City, MI 49094
+1-517-278-6260
Formatori în domeniul sănătății, din statul Michigan.

Mothers for Natural Law
P.O. Box 1900, Fairfield, IA 52556
+1-515-472-2809 (telefon); +1-515-472-2011 (fax)
Furnizează informații despre biotehnologie şi îşi desfăşoară activitatea în scopul etichetării produselor obținute prin inginerie genetică.

Native Seeds / Search
526 North 4th Avenue, Tucson, AZ 85705
+1-520-622-5561 (telefon); +1-520-622-5591 (fax)
Dedicată conservării culturilor deşertice străvechi şi practicilor de agricultură familială. Oferă atât produse de fermă, cât şi seminţe de mediu natural pentru grădini.

Price-Pottenger Nutrition Foundation
P.O. Box 2614, La Mesa, CA 91943-2614
+1-619-574-7763 (telefon); +1-619-574-1314 (fax)
www.price-pottenger.org
Colectează şi diseminează informații referitoare la diverse subiecte legate de sănătate. Oferă cărți, ediții retipărite, videocasete şi casete audio.

Super Sprouts
205 Spadina Avenue, Toronto, Ontario M5T 2C8, Canada
+1-416-997-7796
Centru de resurse pentru alimentaţie naturală, din Toronto, Canada.

Food & Water, Inc.
389 Vermont, Route 215, Walden, VT 05873
+1-800-EAT-SEIF; +1-802-563-3300; +1-802-563-3310 (fax)
Organizaţie naţională non-profit, dedicată educării opiniei publice privind ameninţările la adresa integrităţii nutritive a alimentelor şi a calităţii apei.

Loving Foods
P.O. Box 576, Paia, HI 96779
+1-808-573-4207
Companie cu sediul în Maui, dedicată furnizării de informaţii şi resurse care susţine adoptarea unei diete compuse dintr-o alimentaţie naturală. Firma mai oferă cărţi, afişe, planşe şi altele.

Rawsome News
Raw Foods Support of San Diego
Fondator: Helene D. Idels
P.O. Box 3397, Vista, CA 92085-3397
+1-619-220-2174
Acest buletin informativ conţine articole, evenimente, reţete şi informaţii diverse despre hrană şi produse alimentare neprelucrate şi vii.

Rhio's Raw Energy Hotline
+1-212-343-1152
Furnizează informații referitoare la chestiuni legate de sănătate şi evenimente referitoare la hrană neprelucrată şi produse alimentare vii.

VLĂSTARE, MUGURI ŞI DIVERSE FURNITURI

Sprout House, Inc.
Great Barrington, MA 01230
+1-800-SPROUTS
e-mail: sprout@sproutman.com
Sursa de aprovizionare cu muguri a lui Steve Meyerowitz. O varietate bogată de semințe, coşuri cu răsaduri, saci, sere miniaturale şi altele. De asemenea, cărți despre modul de obținere a mugurilor.

Super Sprouts
205 Spadina Avenue, Toronto, Ontario M5T 2Cm, Canada
+1-416-977-7796
Informații despre muguri şi aprovizionarea cu muguri.

The Sproutpeople
225 Main Street, Gays Mills, WI 54631
+1-877-777-6887; +1-608-735-4735 (local); +1-608-735-4736 (fax)
Oferă aprovizionare cu o varietate bogată de semințe organice şi muguri.

ŞCOLI DE ERBOLOGIE

Invităm toate şcolile profilate pe erbologie să ne transmită în scris, prin e-mail sau prin telefon informații despre activitatea lor, care urmează a fi cuprinse în următoarea ediție a acestei cărți.

International School of Detoxification
Dr. Robert Morse
941-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953
+1-941-255-1979 (telefon); +1-941-255-1815 (fax)
e-mail: robertmorse@aol.com
www.godsherbs.com

The Australasian College of Herbal Studies
P.O. Box 130, Lake Oswego, OR 97034
+1-800-48STUDY (487-8839)
www.herbed.com

Sage Mountain Herbal School
Rosemary Gladstar
P.O. Box 420, E. Barre, VT 05649
+1-802-476-3722
www.sagemountain.com

East/West School of Herbalism
Michael Tierra, L.Ac, O.M.D.
P.O. Box 712, Santa Cruz, CA 95061
+1-800-717-5010; +1-408-336-4548 (fax)
www.planetherbs.com

Natural Healing Institute
+1-800-559-HEAL (4325)
www.naturalhealingst.com

The School of Natural Healing
Cursurile dr. John Christopher
P.O. Box 412, Springville, UT 84663
+1-800-372-8255
www.schoolofnaturalhealing.com

Blazing Star Herbal School
P.O. Box 6, Shelburne Falls, MA 01370
+1-413-625-6875 (telefon); +1-413-625-6972 (fax)
www.blazingstarherbs.com

Rocky Mountain Center for Botanical Studies
P.O. Box 19254, Boulder, CO 80308
+1-303-442-6861
www.herbschool.com

Dominion Herbal College
7527 Kingsway, Burnaby, B.C. V3N 3C1, Canada
+1-604-521-5822 (telefon); +1-604-526-1561 (fax)
www.dominionherbal.com

The California School of Herbal Studies
P.O. Box 39, Forestville, CA 95436
+1-707-887-7457
Fondată, în anul 1982, de Rosemary Gladstar şi condusă în prezent de James Green.

ŞCOLI (NATUROPATIE)

Academy of Oriental Medicine
2700 W. Anderson Lane, Suite 204, Austin, TX 78757
+1-512-454-1188
www.aoma.edu

Bastyr University
14500 Juanita Drive NE, Kenmore, WA 98028-4966
+1-425-602-3090 (fax)
www.bastyr.edu

Boucher Institute of Naturopathic Medicine
4375 St. Catherine Street, Vancouver, BC V5V 4M4, Canada
+1-604-602-3330
www.binm.org

Clayton College of Natural Health
2140 11th Avenue South, Suite 305, Birmingham, AL 35205
+1-800-995-4590
www.ccnh.edu

Şcoala Clayton, profilată pe însănătoşire prin metode naturiste, a fuzionat, în anul 1997, cu The American Holistic School of Nutrition (Şcoala Holistică Americană de Nutriţie), devenind Clayton College of Natural Health.

Canadian College of Naturopathic Medicine
60 Beri Avenue, Toronto, Ontario M8Y 3C7, Canada
www.nncm.edu

Anterior, The Ontario College of Naturopathic Medicine (Colegiul de Medicină Naturopată din Ontario).

Norwich University / Vermont College
P.O. Box V559 Monpelier, VT 05602
+1-800-336-6794
www.norwich.edu/vermontcollege

Southern College of Naturopathy
420 Elm Street, Waldron, AR 72958
+1-888-372-9555
www.naturopathicdegree.org

Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences
2140 E. Broadway Road, Tempe, AZ 85282
+1-480-858-9100
www.scnm.edu

University of Bridgeport College of Naturopathic Medicine
126 Park Avenue, Bridgeport, CT 06601-2449
+1-203-576-4108
www.bridgeport.edu/naturopathy

Westbrook University
120 Llano Street, Aztec, NM 87410
+1-800-447-6496
www.westbrooku.edu

CEAIURI DIN PLANTE ORGANICE

San Francisco Herb and Natural Foods Co.
47444 Kato Road, Fremont, CA 94538
+1-800-227-2830; +1-510-770-9021 (fax)
www.farmworld.com
Plante medicinale integrale, condimente şi ceaiuri.

Tri-Sun International
2230 Cape Cod Way, Santa Ana, CA 92703
+1-800-387-4786
Ceai după reţeta lui Jason Winter.

God's Herbs
730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953
+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)
www.robertmoresend@aol.com
Ceai „Heal-All" (anticancerigen etc.).

Pronatura, Inc.
6211-A West Howard Street, Niles, IL 60714
+1-800-555-7580
www.pronaturainc.com
Ceai Kombucha, capsule şi extracte.

SISTEME DE APĂ

Clean Water Revival, Inc.
85 Hazel Street, Glen Clove, NY 11542
+1-800-444-3563; +1-516-674-2441 (local)
Sisteme ceramice de filtrare a apei.

En Garde Helath Products
7702 Balboa Boulevard no. 10, Van Nuys, CA 91406
+1-818-901-8505
www.oxymoxy.com
Dynam02.

Global Water Technologies
C/O Amvi Science Products
P.O. Box 1101 Tacoma, WA 98401
+1-206-922-9113
Pres-2-Pure şi Pump-N-Pure; conform raportărilor, este cu mult superioară apei obținute prin osmoză inversă şi mai ieftină.

Multi-Pure Corp.
+1-800-689-4199
Mare producător de sisteme de filtrare a apei pentru uz casnic.

Nutrition Coalition
P.O. Box 3001, Fargo, ND 58108
+1-800-447-4793; +1-218-236-9783 (local)
www.willardswater.com
Pentru apa Willard Water autentică.

Tap Dance Filters
+1-800-272-0982
La prețuri mici, acceptabile sub aspectul costurilor de majoritatea oamenilor.

Waterwise
Leesburg, FL
+1-800-874-9028; +1-352-787-5008 (local); +1-352-787-8123 (fax)
www.waterwise.com
Mare producător de sisteme de distilare a apei menajere.

HIDROTERAPIE

Axel Kraft Int. USA Inc.
Fort Lauderdale, FL 33301
+1-954-942-9038 (telefon); +1-800-667-7864
www.axelkraft.com
Oferă produse pentru hidroterapie, sortimente de săpun, produse pentru aromaterapie, de igienă personală, plante medicinale, suplimente şi altele.

Kneipp Corporation of America
105-107 Stonehurst Court, Northvale, MJ 07647
+1-800-937-4372 (info line); +1-201-750-0600 (telefon); +1-201-750-2070 (fax)
www.kneipp.com
Metode originale hidro-terapeutice şi produse conexe.

Weleda Inc.
P.O. Box 249, 175 North Route 9W, Congers, NY 10920
+1-800-241-1030; +1-914-268-8572 (telefon); +1-914-268-8574 (fax)
www.weleda.com
Produse pentru igienă personală.

ANEXA D – Totul despre Hemogramă

Această anexă cuprinde o prezentare a reacțiilor chimice care se produc în mediul sanguin şi îşi propune să vă ajute să interpretați rezultatele activității sanguine care decurg din analizele recomandate de medicul curant. Această anexă este formată din patru secțiuni:

1. O prezentare generală a tipurilor de analize de sânge practicate în mod curent.
2. O mostră de raport al unei analize de laborator, care vă poate ajuta să vă familiarizați cu organizarea în tabel a rezultatelor.
3. O descriere detaliată a fiecărei analize a sângelui şi explicații privind utilizarea sa şi bolile sau afecțiunile al căror indiciu sunt rezultatele respective.
4. Concluzia analizelor sângelui.

PARTEA I – PREZENTARE GENERALĂ A ANALIZEI SÂNGELUI

Analizele de sânge cel mai frecvent recomandate

„Calculul complet al globulelor şi calculul diferențial”, în forma prescurtată „CCB şi dif”, această analiză cuprinde următoarele:

CGR
Calculul globulelor roşii (eritrocite)
Hemoglobină (HGB)
Hematocrit (HCT)
MCV (media volumului corpuscular)
MCH (media corpusculară a hemoglobinei)
MCHC (media concentrației corpusculare a hemoglobinei)

CGA
Calculul globulelor albe şi calcul diferențial
Neutrofile
Limfocite
Monocite
Eozinofile
Bazofile
Calculul plachetelor sanguine

MARKERI AI TUMORILOR CANCERIGENE (ANTIGENI) CEA (ANTIGEN CARCINOEMBRIONIC) – Proteină care apare în mod normal în țesutul intestinal al fătului. Cu toate acestea, el este întâlnit şi în fluxul sanguin al adulților suferind de tumori colo-rectale sau de alte carcinoame, inclusiv mamar, pancreatic, hepatic şi gastric. Se regăseşte şi în stări care nu sunt de natură cancerigenă (benignă), inclusiv colită ulceroasă, inflamații ale diverticulilor şi ciroză.

CA 19-9 – Marker util în depistarea tumorilor (antigen) în cancerul hepatic şi pancreatic. Este utilizat în principal în diagnosticarea carcinomului pancreatic (70%). Markerii CA 19-9 pot indica prezența cancerului gastric, cancerului colo-rectal, pancreatitei, pietrelor renale, cirozei şi chisturilor fibromatoase.

CA 15-3 – Cel mai eficient marker în depistarea tumorilor în cancerul mamar metastazic. Poate fi folosit în boli ovariene, formarea de fibroame mamare benigne şi malignitate cu localizare altfel decât la nivel mamar.

CA 125 – Marker pentru depistarea tumorilor la nivelul celulelor epiteliale, în cancerul ovarian.

AFP (ALPHAFETOPROTEINĂ) ŞI HCG (GONADOTROPINĂ CORIONICĂ UMANĂ) – Marker pentru depistarea tumorilor la nivelul celulei germen, pentru ovare.

PSA (ANTIGEN SPECIFIC PROSTATEI) – Glicoproteină care se regăseşte în citoplasmă celulelor epiteliale ale prostatei. Valorile mari de PSA pot fi indiciul unor inflamații şi/sau al cancerului de prostată. Cu cât sunt mai ridicate nivelurile de PSA, în special dacă depăşesc valoarea 5, cu atât mai mari sunt şansele ca inflamațiile respective să degenereze în cancer.

Determinarea grupelor sanguine

Sângele uman este împărțit în mai multe grupe, în funcție de prezența sau absența antigenilor în sânge. Aceşti antigeni se numesc **antigeni ABO** sau **Rh**. Cei doi antigeni principali care evidențiază grupa sanguină, conform sistemului ABO, sunt antigenii **A** şi **B**, care servesc drept bază pentru acest sistem.

Grupa de sânge A conține antigeni A. Grupa de sânge B conține antigeni B. Grupa de sânge AB conține antigeni AB. Grupa de sânge O nu conține nici antigeni A, nici antigeni B.

Prezența sau absența antigenilor (factori) Rh determină dacă sângele este Rh pozitiv sau Rh negativ.

Determinarea grupelor sanguine este importantă în transfuziile de sânge de la o persoană la alta. Antigenii sunt cei care determină imunitatea persoanei respective şi reflectă capacitatea acesteia de a combate invaziile agenților patogeni.

Alți termeni comuni şi alte analize utile

Panelul electrolitic: este un indice al electroliților din serul sanguin şi al nivelului de glucoză.

Panelul tiroidian: este un indice al hormonilor T4 (tiroxină), T3 (tiroxina convertită în sistem) şi TSH (hormonul de stimulare tiroidiană, tirotropină, secretat de hipofiză).

Panelul profilului lipidic: este un indice al nivelului de colesterol (LDL şi HDL) şi al nivelurilor de trigliceride sanguine.

PARTEA a II-a – INTERPRETAREA HEMOGRAMEI

Noțiuni generale de chimie

GLUCOZĂ – În general, nivelurile de bază ale glucozei din serul sanguin pot fi un indiciul unor stări maladive din organism. Nivelurile crescute pot fi un indiciu de diabet mellitus, hiper-paratiroidism, boala Cushing, stres, pancreatită, terapia cu corticosteroizi şi diuretic, feocromocitom şi acidoza celulară. Nivelurile scăzute pot fi un indiciu de hipoglicemie, hipotiroidie, boli hepatice şi boala Addison.

MINERALE – Dintre minerale, sodiul, potasiul, clorul şi calciul sunt principalii cationi şi anioni cu sarcină electrică, care constituie electroliții organismului.

SODIU – Sodiul este elementul mineral cationic (cu sarcină pozitivă) cel mai abundent în lichidele extracelulare. Prin urmare, este principala sare care determină osmoreglarea (transportul) extracelulară a substanțelor nutritive şi a constituenților. Sodiul din sânge este rezultatul direct al echilibrului creat între aportul alimentar şi excreția prin rinichi (renală) şi reabsorbția.

Numeroşi hormoni afectează echilibrul de sodiu prin controlul excreției la nivel renal (de pildă aldosteron, ADH – hormon antidiuretic, NH etc.).

O concentrație scăzută de sodiu în organism creează hiponatremia (nivel scăzut de sodiu), care duce la epuizare, stări de confuzie, comă şi moarte. O concentrație prea mare de sodiu (hipernatremie) creează senzația de sete, uscarea membranei mucoase, convulsii, stare de agitație şi altele. Numeroase medicamente pot duce la apariția atât a stării de hipernatremie, cât şi de hiponatremie, printre acestea numărându-se antibioticele, steroizii, laxativele, diureticele, medicamentele pe bază de sulf, medicația pentru inimă şi altele.

Cancerul face să scadă concentrația de sodiu din organism. De aceea, organismul va apela la orice substanță componentă alcalină pentru a combate acidoza. Sodiul are o mare afinitate față de oxigen, fiind un metal anorganic vital pentru menținerea echilibrului electrolitic.

POTASIU – Potasiul este unul din principalii electroliți ai celulei. Într-o celulă, există o cantitate de potasiu de patruzeci de ori mai mare prin comparație cu cantitatea de lichid care înconjoară celula. Nivelul de potasiu este influențat de reabsorbția sodiului de către rinichi. Aldosteronul diminuează concentrația de potasiu, mărind excreția prin rinichi. Organismul acționează permanent în sensul menținerii echilibrului intern dintre acizi şi baze. Acidoza extrage potasiul din celulă, dând naştere unor modificări electromagnetice care afectează permeabilitatea peretelui celular la substanțe nutritive şi potențialul electric al celulei. Printre simptomele generate de creşterea concentrației de potasiu din sânge se numără greață, vărsături, irascibilitate, diaree, depolarizarea depresivă a inimii, contracții musculare (sindrom SOB, dureri toracice şi altele) şi acidoză. O concentrație scăzută în serul sanguin va genera scăderea contractilității musculaturii netede, a coloanei şi a inimii, stare care poate, la rândul său, genera o multitudine de simptome printre care amintim dureri, paralizie, stare de epuizare generală şi aritmie cardiacă.

	REZULTAT	**ÎN AFARA DOMENIULUI DE REFERINȚĂ**	**DOMENIU DE REFERINȚĂ**	**UNITĂȚI**
GENERAL				
Glucoză	103		70-115	mg/dl
Sodiu	142		133-145	mEq/l
Potasiu	4,3		3,3-5,3	mEq/l
Clor	104		96-110	mEq/l
Bioxid de carbon	33		21-24	mEq/l
Acid uric	10		6-27	mg/dl
Creatinină	0,8		0,5-1,5	mg/dl
Calciu	9,7		8,4-10,6	mg/dl
Proteine – total	7,5		5,9-8,4	g/dl
Albumină	3,6		3,4-4,8	g/dl
Bilirubină – total	0,3		0,0-1,2	mg/dl
Fosfatază alcalină	98		51-131	UI/l
SGOT (AST)	19		0-50	UI/l
SGPT (ALT)	23		0-50	UI/l
ANALIZA TIROIDEI				
T3	32,0		25,0-40,0	%
T4	10,7		4,9-11,7	µg/dl
T7	3,42		1,25-4,55	Calc.
TSH (ultrasensibil)		L < 0,010	0,350-4,950	µUI/ml
DIVERSE				
CEA	1,9		0,0-5,0	ng/ml

CCR, PLACHETE şi DIF

Calculul leucocitelor (globule albe)	5,05		4,0-10,5	x103/µl
Calculul eritrocitelor (globule roşii)	4,42		4,10-5,60	x106/µl
Hemoglobină		12,2 L	12,5-17,0	g/dL
Hematocrit	36,7		36,0-50,0	%
MCV	83		80-98	fL
MCH	27,6		27,0-34,0	Pg
MCHC	33,2		32,0-36,0	g/dL
Plachete sanguine (sau trombocite)	183		140-415	x103/µl
Poli (sau neutrofile)	44		40-74	%
Limfocite	43		14-46	%
Monocite	10		4-13	%
Eozinofile	3		0-7	%
Bazofile	0		0-3	%
Poli (absolut) (sau neutrofile)	2,4		1,8-7,8	x103/µl
Limfocite (absolut)	2,4		0,7-4,5	x103/µl
Monocite (absolut)	0,6		0,1-1,0	x103/µl
Eozinofile (absolut)	0,2		0,0-0,4	x103/µl
Bazofile (absolut)			0,0-0,2	x103/µl

Panel lipidic w/raport LDL/HDL		**Unități**
Raport LDL/HDL	2,5	0,0-3,6

CLOR – Clorul este un anion extracelular. Este considerat a fi unul din electroliții principali ai organismului, servind la menținerea neutralității electrice. În combinație cu sodiul, fluctuațiile sale sunt compatibile cu ale sodiului, în special în retenția lichidelor. Cu toate acestea, clorul nu este afectat de cancer, aşa cum se întâmplă în cazul sodiului. În numeroase forme de cancer, organismul utilizează sodiul în procesul de alcalinizare a acestei stări de hiperaciditate. Clorul contribuie la menținerea echilibrului acid-alcalin. Clorul înlocuieşte bicarbonatul intracelular în procesul de neutralizare a bioxidului de carbon, menținând astfel echilibrul dintre celule şi lichidele care le deservesc. Hipocloremia indică concentrații scăzute de clor, iar hipercloremia este indiciul unei concentrații ridicate.

Hipocloremie – Hiperactivitatea țesutului nervos şi muscular; Hipotensiune; Dificultate în respirație şi respirație superficială; Acidoză; CHF; Hidratare excesivă; Vărsături; Probleme respiratorii cronice

Hipercloremie – Epuizare; Oboseală; Deshidratare; Sindrom Cushing; Mielom multiplu; Disfuncție renală; Anemie

CALCIU – Serul de calciu este folosit ca indicator al funcționării paratiroidei şi în metabolizarea calciului. Această analiză este imprecisă pentru determinarea utilizării calciului. Concentrația de calciu din sânge poate creşte sau scădea ca efect direct al cancerului, medicației chimice, ingerării de cantități excesive de lapte, dietelor bogate în proteine, suplimentelor de vitamina D, hipertiroidia, hipotiroidia sau paratiroidia, insuficienței renale, inflamațiilor masei osoase, absorbției proaste, pancreatitei şi altor disfuncții.

CALCIU IONIZAT – Calciul ionizat nu formează legături cu albumina, de aceea nu este influențat de nivelul de albumină. Prin urmare, el oferă un tablou clinic mai precis în cazul hiperparatiroidiei.

BIOXID DE CARBON – Concentrațiile de bioxid de carbon sunt utile în determinarea acidozei sau alcalozei. De asemenea, el poate fi un indiciu al slabei oxigenări, dezechilibrului electrolitic (la nivel celular), neutralității lichidelor intracelulare şi extracelulare, eliminării defectuoase (din rinichi şi plămâni), insuficienței renale, toxicității cu produse de salicilați, ketoacidozei diabetice, înfometării, şocului, emfizemului şi altor deficiențe.

AZOT URIC ÎN SÂNGE – Acest test determină cantitatea de azot uric din sânge. Ureea este o substanță care se formează în ficat, ca rezultat final al metabolismului proteinelor. După ce aminoacizii sunt catabolizați (scindați sau modificați), se formează amoniacul care este apoi transformat, în cea mai mare parte, în uree.

Ureea se formează şi în sistemul limfatic. Cantitățile de uree din limfă sunt transportate către rinichi în vederea eliminării. Se poate determina nivelul toxicității în raport cu consumul proteinic, metabolismul la nivel hepatic (metabolismul proteinei) şi funcțiile excretoare ale rinichilor după concentrația de uree din sânge. Majoritatea stărilor de insuficiență renală generează niveluri scăzute de uree.

Un nivel crescut de uree poate reflecta supra-consum de proteine, hemoragii ale tractului gastrointestinal, inflamații hepatice şi degenerescență. Toxicitatea extracelulară provocată de consumul de proteine poate constitui, de asemenea, un factor de creştere a nivelului de uree.

Analizele combinate de determinare a nivelului de uree şi de creatinină din sânge, sunt utilizate ca indicatori ai funcției renale. Deshidratarea sau hidratarea excesivă pot afecta nivelul de uree din sânge, dar şi consumul medicamentos, printre care aspirina şi diureticele.

Prostatita şi hipertrofia prostatei pot determina niveluri anormale de uree. Malnutriția şi digestia, ca şi sinteza incorectă a proteinelor, constituie un alt factor.

CREATININĂ – Creatinina este un produs al creatinei metabolizate. Creatinină este folosită pentru contracția şi rezistența musculară. Creatinina este complet excretată prin rinichi şi poate fi un indicator al insuficienței renale sau musculare (niveluri scăzute). Nivelurile scăzute pot fi un indicator al inflamațiilor renale, de ocluzii urinare, deshidratare, CHF, forme de diabet, şoc sau traumatisme.

NUMĂR TOTAL DE PROTEINE – Proteinele sunt alcătuite din materiale de construcție numite aminoacizi. Sunt utilizate în toate aspectele structurale şi funcționale din organism. Ele intră în configurația musculaturii, pereților membranei celulare, hormonilor, enzimelor, neuro-transmițătorilor şi hemoglobinei şi sunt utilizate ca agenți de transport. Proteinele contribuie într-o proporție semnificativă la presiunea osmotică din sistemul vascular. Acest aspect este semnificativ pentru transportul şi metabolismul substanțelor nutritive.

ALBUMINĂ – Albumina este o proteină care se formează în ficat. Ea reprezintă 60% din numărul total al proteinelor din organism. Albumina răspunde, printre altele, de menținerea presiunii osmotice la nivel celular şi de transportul enzimelor, hormonilor şi altele. Nivelul de albumină poate furniza un tabloul clinic referitor la starea ficatului sau afecțiuni ca hepatită, ciroză, cancer, malnutriție, stări legate de depuneri de deşeuri organice, inclusiv la nivelul sistemului vascular şi intestinal (boala Crohn).

BILIRUBINĂ – Bilirubina este unul din cei mai eficienți indicatori ai funcției hepatice. Nivelul de bilirubină poate creşte în cursul detoxificării, din cauza eliminării toxinelor solubile în apă prin urină. Există bilirubină indirectă (neconjugată) sau directă (conjugată) în funcție de organul implicat (splină sau, respectiv, ficat). Oferă tabloul funcționării corecte a acestor organe şi a prezenței unei inflamații sau leziuni în interiorul acestora. Obstrucțiile la nivelul acestor organe, dar

şi al duetului biliar, cum ar fi tumorile sau pietrele, vor mări secrețiile de bilirubină. Alte stări care pot influența nivelul bilirubinei sunt anemia pernicioasă, anemia falciformă, anemia hemolitică şi dezechilibrele provocate de consumul de medicamente / droguri.

FOSFATAZĂ ALCALINĂ – Fosfataza alcalină este o enzimă care catalizează în prezența unui mediu alcalin. Fosfataza alcalină se regăseşte în celulele Kupffer din ficat, în epiteliul (celule de suprafață) duetului biliar şi în oase. Când acidoza se instalează în aceste țesuturi, în funcție de gradul său (determinat de tumori, inflamații, cancer etc.), nivelul de fosfatază alcalină va creşte. Creşterea nivelului de fosfatază alcalină poate fi rezultatul, printre altele, al vindecării unor fracturi sau dezvoltării osoase normale. Numeroase medicamente şi chimicale pot influența într-o proporție importantă nivelul fosfatazei alcaline din organism. Printre acestea se numără antibioticele, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, fluoridele, contraceptivele cu administrare orală, oxalații, sulfații şi cianidele. Nivelurile scăzute pot fi un indiciu de hipotiroidie, anemie pernicioasă, ingestie de vitamina B în cantități excesive. Unii medici recomandă administrarea de supradoze de vitamina B injectabilă, în scopul de a provoca scăderea fosfatazei alcaline dacă nivelurile sunt prea ridicate. După cum aminteam anterior, nivelurile crescute de fosfatază alcalină pot indica prezența cancerului (hepatic, de colecist, osos etc.), deşi factorii normali de creştere osoasă pot, la rândul lor, afecta nivelul fosfatazei alcaline.

ASPARTAT AMINOTRANSFERAZĂ (AST) – Anterior ser de transaminază oxaloacetic-glutamică, aminotransferaza de aspartat este o enzimă prezentă în celulele hepatice, celulele musculaturii cardiace, celulele musculaturii scheletice şi, într-o măsură mai mică, în celulele hepatice şi pancreatice. Un nivel crescut de aminotransferază de aspartat poate sugera inflamarea ficatului, ca în hepatită, ciroză şi cancer, ca şi infarct miocardic (atac de cord), afecțiuni musculare ca miozită şi miopatie, tulburări renale şi pancreatită.

ALANIN AMINOTRANSFERAZĂ (ALT) – Anterior denumită ser de transaminază glutamic-pirovică. Aminotransferaza de alanină este o enzimă care se formează mai ales în celulele hepatice. Totuşi, ea se regăseşte în celulele musculaturii cardiace, celulele musculaturii scheletice şi celulele renale, ca şi aminotransferaza de aspartat. Enzima aminotransferazei de alanină este considerată un factor specific în afecțiuni hepatice ca hepatită, ciroză, cancer şi necroză hepatică.

Administrarea medicamentelor şi chimicalele afectează atât enzima aminotransferază de aspartat, cât şi enzima aminotransferază de alanină. Printre acestea se numără antibioticele, medicamentele de tip aspirină, medicația recomandată în boli cardiace şi multe altele. Lista este foarte lungă.

Panelul imunitar

Pentru explicații complete privind funcțiile pe care le îndeplinesc sistemul imunitar şi celulele sale, vezi capitolul 2, modulul 2.7, „Sistemul Imunitar”.

LEUCOCITE (GLOBULE ALBE) – În esență, globulele albe (leucocite) sunt forțele armate ale organismului, care îl protejează împotriva invaziei corpurilor străine – substanțe printre care se numără proteinele, chimicalele şi celulele îmbătrânite sau agonizante. Dacă nivelul globulelor albe este ridicat, înseamnă că organismul luptă împotriva unui lucru. Poate fi vorba în acest caz de o inflamație datorată substanțelor străine, de necrozarea, degenerarea sau intoxicarea tisulară. Toate aceste stări conduc la infecții. Trauma şi stresul pot afecta nivelul globulelor albe.

Dacă nivelul globulelor albe este scăzut, ar trebui să vă puneți întrebări de genul: „De ce au scăzut leucocitele?”, „De ce produce organismul meu o cantitate mai mică de globule albe?”, sau „De ce nu ajung globulele albe în fluxul sanguin?” Aceste întrebări vă pot conduce la concluzia că s-ar putea să aveți probleme maladive sau de epuizare a măduvei osoase, probleme provocate de un tratament chimic sau prin radiații (care suprimă şi distruge celulele măduvei osoase) şi/sau congestionarea severă a sistemului limfatic. Toate aceste stări şi multe altele pot afecta nivelul leucocitelor din organism. Numărul scăzut de leucocite poartă numele de **leucopenie** (unde „penia”

are sensul de „deficiență”). Nivelul crescut de leucocite se numeşte **leucocitoză**. Creşterea numărului total de globule albe poate indica existența unei inflamații (acidoză), infecții (acidoză), traumatism, stres şi nevroză tisulară. Scăderea numărului total de globule albe poate indica intoxicație medicamentoasă, deficit alimentar / nutritiv, degenerare sau proces maladiv al măduvei osoase.

Există câteva tipuri de globule albe (leucocite). Printre acestea se numără:

Tipul celulei	**% în organism**
Neutrofile	55 – 70 %
Limfocite	20 – 40 %
Eozinofile	1 – 4 %
Bazofile	0,5 – 1 %
Monocite	2 – 8 %

Majoritatea panelelor imune furnizează ceea ce se numeşte calcul diferențial. Fiecare tip de celulă imună îndeplineşte o funcție specifică. Dacă se modifică ponderea unui tip specific de leucocite, acest lucru va furniza informația referitoare la starea pe care încearcă să o combată organismul. Spre exemplu, un număr mare de **neutrofile** indică inflamații, de **limfocite** indică stări de la infecții la cancer, iar de **monocite** indică stări de la paraziți până la ulcerații diverse (tipuri de distrugere a țesutului).

În continuare, sunt prezentate cauzele legate de creşterea sau scăderea unui anumit tip de globule albe.

Neutrofile

Cauza creşterii: (neutrofilie) infecție acută, condiții inflamatorii, ca de pildă artrită (reumatoidă şi altele), febră reumatică. Orice stare inflamatoare, de tip gută, traumatism, leucemie sau stres.

Cauza scăderii: (neutropenie) culturi bacteriene, anemie, acțiune virală (ca hepatita şi pojarul), tratament radioactiv, medicamentos sau chimic.

Limfocite

Cauza creşterii: (limfocitoză) acțiune virală sau bacteriană, mielom multiplu, cancer limfatic, hepatită infecțioasă, expunere la radiații.

Cauza scăderii: (limfocitopenie) infectare, lupus, leucemie, intoxicare medicamentoasă sau chimică, utilizare de steroizi şi expunere la radiații.

Eozinofile

Cauza creşterii: (eozinofilie) paraziți, alergii, afecțiuni cutanate, spre exemplu eczemă. De asemenea, leucemia.

Cauza scăderii: (eozinopenie) reacții alergice, stres, hipertiroidie.

Bazofile

Cauza creşterii: (bazofilie) leucemie, chisturi fibromatoase.

Cauza scăderii: (bazopenie) reacții alergice, stres, hipertiroidie.

Monocite

Cauza creşterii: (monocitoză) procese inflamatoare, intervenții virale, tuberculoză, paraziți, ulcere şi ulcerații.

Cauza scăderii: (monocitopenie) intoxicații medicamentoase şi chimice, utilizarea de steroizi.

Celulele imune sunt cele care lucrează *pentru* noi. Aceste celule trăiesc în oceanul sistemului limfatic. Dacă sistemul limfatic se congestionează şi se blochează, atunci funcția celulelor imune va fi grav afectată şi compromisă din multe puncte de vedere.

Paraziții, ca bacteriile şi protozoarele, intervin abia după instalarea cauzei. Cu alte cuvinte, toxicitatea şi/sau aciditatea sunt cauzele reale ale epuizării sistemului imunitar. Paraziții şi răspunsul imunitar intervin abia după apariția cauzei. Soluția tuturor acestor probleme este din nou detoxificarea. Detoxificarea intervine întotdeauna în înlăturarea cauzei.

ERITROCITE (GLOBULE ROŞII) – Globulele roşii sau eritrocitele transportă oxigenul până la celule. Valoarea lor este stabilită prin determinarea numărului de globule roşii într-o unitate de 1 mm^3 de sânge intravenos. În interiorul fiecărei celule roşii se află molecule de hemoglobină. Aceste molecule conțin fier care se leagă la oxigen şi îl transportă mai departe. Există numeroase aspecte care pot afecta globulele roşii. Ele slăbesc, îşi pierd forma şi tind să se lipească unele de altele. Cu toate acestea, cauza principală este acidoza şi funcția enzimatică scăzută la nivelul sistemului vascular.

Degradarea şi ceilalți factori amintiți vor afecta capacitatea globulelor roşii de a transporta oxigenul, de a elimina bioxidul de carbon şi altele. Situația va genera diverse probleme, de la reacții lente de oxidare până la acidoză şi anemie. Practic, simptomele pe care le poate manifesta organismul merg de la oboseală cronică, oboseala tiroidei şi a glandelor suprarenale, până la debilitate. După cum afirmam anterior, stările inflamatoare provocate de acidoză constituie unul din factorii majori care pot afecta globulele roşii.

Deshidratarea duce la creşterea valorii eritrocitelor, iar hidratarea excesivă, la scăderea valorii eritrocitelor. Dieta alimentară, disfuncția la nivelul oricărui organ, cancerul, anemia, hemoragiile şi tratamentele medicamentoase sau chimice pot duce la scăderea valorii globulelor roşii.

Şi în acest caz, detoxificarea este soluția reală pentru recuperarea globulelor roşii şi restaurarea adevăratului potențial individual. Alcalinizarea are efectul de a le separa, sporind conținutul şi capacitatea hemoglobinei. Detoxificarea purifică ficatul şi splina şi contribuie la îndepărtarea substanțelor chimice sau a metalelor care afectează globulele roşii, ca, de altfel, orice altă celulă.

Detoxificarea va restaura complet activitatea sanguină, aducând-o la valorile normale, fără a compromite homeostaza.

HEMOGLOBINĂ – Globulele roşii conțin molecule de hemoglobină. Hemoglobina este o proteină conjugată care constă din *hem*, care intră în combinație cu fierul, şi *globină*, o proteină simplă (aminoacid). Există sute de tipuri diferite de hemoglobină. Cu toate acestea, rolul lor fundamental este de a se lega la oxigen şi glucoză şi de a transporta aceste elemente până la celule, cu scopul de a le furniza energie şi în scopuri oxidative. Importanța clinică a analizei hemoglobinei este relevantă şi în strânsă legătură cu determinarea numărului de globule roşii.

Valorile crescute de hemoglobină pot constitui indiciul unor tulburări ca sindromul de obstrucție pulmonară cronică, CHF, deshidratare şi altele. Scăderea valorii hemoglobinei poate sugera anemie, cancer, lupus, tulburări renale, maladii ale splinei şi carență nutritivă. Valorile normale de hemoglobină sunt denumite normocromice, valorile crescute sunt denumite hipercromice, iar cele scăzute sunt denumite hipocromice.

Globulele roşii îmbătrânite sunt scindate (fagocitoză) de macrofagele prezente în splină, ficat sau măduva osoasă. Dacă acest lucru se întâmplă, fierul din hemoglobină este reutilizat imediat cu scopul de a produce cantități noi de globule roşii sau este depozitat în ficat. Componenta *globină* este convertită din nou în aminoacizi. Componenta *hem* restantă este transformată în bilirubină, care este apoi excretată prin bilă.

HEMATOCRIT – Hematocritul reprezintă ponderea globulelor roşii (eritrocite) într-un volum dat de sânge. Hematocritul trebuie să fie în concordanță cu valorile de globule roşii şi cu hemoglobina. Nivelul crescut de hematocrit poate fi un indiciu de deshidratare, diaree severă, traumatism sau stare de şoc, arsuri sau altele. Nivelul scăzut de hematocrit poate indica anemie, ciroză hepatică, cancer, hipertiroidism, hemoragii, degenerescență a măduvei osoase, artrită reumatoidă, malnutriție sau sarcină normală.

VOLUM CORPUSCULAR MEDIU (MCV) – Această analiză are scopul de a determina volumul sau dimensiunea unei singure globule roşii. Acest test este util în determinarea tipului de anemie. Cu cât este mai mare MCV, cu atât sunt mai mari celulele (macrocite); şi, cu cât este mai mic MCV, cu atât mai mici sunt globulele roşii respective (microcite). Volumele MCV sunt calculate împărțind hematocritul la valoarea globulelor roşii. MCV este indiciul direct al prezenței unor afecțiuni hepatice, alcoolismului, anemiei pernicioase sau altor probleme. Un MCV scăzut, poate sugera o anemie feriprivă.

HEMOGLOBINĂ CORPUSCULARĂ MEDIE (MCH) – MCH semnifică cantitatea (greutatea) medie a hemoglobinei în interiorul unei singure globule roşii.

CONCENTRAȚIE DE HEMOGLOBINĂ CORPUSCULARĂ MEDIE (MCHC) – MCHC este determinarea ponderii sau concentrației medii de hemoglobină dintr-o singură globulă roşie. Acest factor este obținut împărțind concentrația totală de hemoglobină la valoarea hematocritului.

LĂȚIMEA DE DISTRUBUȚIE A GLOBULELOR ROŞII (RDW) – Acest test are scopul de a determina lățimea globulelor roşii. Această determinare este utilă în stabilirea tipului de anemie.

PLACHETE SANGUINE (TROMBOCITE) – Plachetele sanguine au un rol important în coagularea sângelui. Ele sunt punțile şi rețeaua care susțin şi ajută țesutul perforat să se refacă. Ele oferă legăturile necesare, permițând astfel organismului să se refacă. Un nivel scăzut de plachete indică deficiență sau proces maladiv al măduvei osoase şi/sau al splinei. Infecțiile, medicația şi hemoragiile sunt asociate cu nivelul scăzut de plachete sanguine. Un nivel al trombocitelor sub valoarea 50 indică o stare critică.

VOLUM MEDIU AL PLACHETELOR (MPV) – MVP se referă la dimensiunea plachetelor sanguine, ca reflectare directă a unei deficiențe sau disfuncții de măduvă osoasă.

Panele de profil (LP.D.)

COLESTEROL (LDL ŞI HDL) – Colesterolul este esențial în procesul de formare a steroizilor (tipul anabolic, antiinflamator), acizilor biliari şi membranei pereților celulari.

Colesterolul nu poate fi folosit de organism decât în formă liberă. Este sintetizat de ficat sau metabolizat din colesterolul alimentar (în special din carne). Acest colesterol în formă liberă se leagă apoi sau se conectează la proteinele de transport (lipoproteine), adică cele prin intermediul cărora este transportat prin sânge până la celule. Remarcă: în carnea gătită, lipidele formează legături şi, prin urmare, nu mai sunt libere.

Există două tipuri de lipoproteine: LDL (proteine cu densitate joasă) şi HDL (proteine cu densitate înaltă). Şaptezeci şi cinci la sută din colesterolul liber aflat în organism se leagă la proteine cu densitate joasă şi 25%, la proteinele cu densitate înaltă. LDL induc tipul abundent de colesterol. Unii cercetători susțin că nivelul mărit al acestui tip de colesterol legat predispune la arterioscleroză şi alte boli similare. Din punctul meu de vedere, acest raționament este eronat. Dacă vei studia cauza care determină producerea colesterolului şi modul în care acesta este utilizat de organism, vei înțelege că producția de colesterol este strâns legată de utilizarea steroizilor, în mod special de răspunsul inflamator şi de procesul de regenerare celulară, după ce celula a fost distrusă.

Deoarece ficatul este cel care trece colesterolul prin procesele de sinteză şi de metabolizare, nivelul scăzut de colesterol poate fi asociat cu o afecțiune hepatică (de tipul inflamării ficatului, insuficienței hepatice, necrozei şi cancerului), ca şi malabsorbției, hipertiroidiei, câtorva tipuri de anemie, proceselor infecțioase şi stresului.

Nivelul crescut de colesterol poate produce sau indica insuficiență a suprarenalelor, procese inflamatoare, nefroză, ciroză biliară, obiceiuri alimentare proaste (consum excesiv de carne), sarcină, hipotiroidie, hipertensiune arterială sau alte tulburări maladive.

Însă, ceea ce indică un nivel scăzut sau ridicat de colesterol este diferit de ceea ce poate provoca creşterea sau scăderea colesterolului. De pildă, hipotensiunea arterială este indiciul unei epuizări a medulosuprarenalei şi a dezechilibrului de sodiu, ceea ce poate reflecta o insuficiență a corticosuprarenalei. Când zona corticală a glandelor suprarenale este epuizată, va scădea reactivitatea organismului la procese inflamatorii provocate de acidoză (cu cauzalitate mai ales hormonală şi de consum alimentar). Prin urmare, va creşte producția de colesterol în ficat, ceea ce va determina creşterea serului sanguin. Colesterolul este o lipidă antiinflamatoare pe care organismul o utilizează ca răspuns la inflamații şi distrugerea celulelor.

Cu timpul, dacă această deficiență nu este corectată, tensiunea arterială va oscila de la valori mici la valori mari (sindromul de arterioscleroză). Starea poate degenera în diabet, hipertiroidie, hipercolesterolemie, hiperlipidemie, hipertensiune arterială, nefroză şi altele.

Răspunsul la toate aceste probleme ne conduce, fireşte, către acelaşi punct: detoxificarea. Prin alcalinizare şi energizare, organismul va fi purificat şi va reuşi să se regenereze.

TRIGLICERIDE (TG) – Trigliceridele sunt similare colesterolului, în sensul că sunt lipide. Trigliceridele acționează ca sursă de energie stocată şi în sensul vindecării stărilor inflamatorii. Asemenea colesterolului, trigliceridele se leagă la lipoproteine pentru a asigura transportul prin fluxul sanguin. Categoria lipoproteinelor include: VLD, lipoproteine cu densitate foarte joasă şi LDL, lipoproteine cu densitate joasă.

Trigliceridele sunt sintetizate de ficat din glicerol şi din alți acizi graşi. Fiind asemănătoare colesterolului, trigliceridele au acelaşi tip de reactivitate biologică şi patogenă. Orice poate face să crească aciditatea din organism (de la consum de alcool până la consum de carne) va mări nivelul de lipide.

Panele de profil al tiroidei

T3 (TRIIODOTIRONINĂ) – Analiza hormonilor T3 sau triiodotironină indică valoarea T3 din sânge. Este utilizat pentru a determina gradul de implicare al tiroidei, supra-activitatea sau sub-activitatea acesteia.

T4 (TIROXINĂ) – Analiza indică cantitatea de hormoni T4 (tiroxină) existenți în sânge. Nivelul crescut de T4 este asociat cu hipertiroidia şi sindromul Wilson – incapacitatea organismului de a converti hormonul tiroidian T4 în T3. Nivelul scăzut de T4 este asociat cu hipertiroidia. Asemenea majorității hormonilor, T4 are nevoie de proteine transportoare. TBG sau globulina de legătură cu tiroida (o proteină) este unul din transportoarele T4 sau ale tiroxinei. Nivelul crescut al proteinelor serice, cauzat de acidoză sau toxicitatea proteinică, poate genera creşterea nivelurilor de T4 sau T3.

Aportul de T3 reflectă globulina liant la tiroidă (TBG) şi prealbumina liant la tiroidă (TBPA). Această analiză este efectuată cu scopul de a echilibra nivelul mărit sau scăzut al hormonilor T3 şi T4, determinat de diverşi factori, cum ar fi, contraceptivele cu administrare orală, sarcina sau insuficiența renală.

TSH (HORMON STIMULO-TIROIDIAN SAU TIROTROPINĂ) ŞI TRH (HORMON DE ELIBERARE A TIROTROPINEI) – TSH este un stimulent tiroidian, secretat de lobul anterior al hipofizei. Acest hormon (TSH) activează sau stimulează glanda tiroidă în sensul producerii şi eliberării de tiroxină (T4). Dacă tiroida funcționează insuficient (hipotiroidie) sau dacă hipofiza este hiperactivă, va creşte şi nivelul de TSH. Reacția se datorează nevoii de o cantitate mai

mare de hormoni tiroidieni, tiroxină, vitală în procesele metabolice şi în funcționarea inimii. Un nivel scăzut de triiodotironină (T3) şi tiroxină (T4) stimulează secreția de TRH şi TSH.

Analiza TSH este utilizată şi cu scopul de a determina hipotiroidia primară (datorat tiroidei) sau tiroidismului secundar (cauzat de hipotalamus).

Nu uitați că toate lucrurile concură în cadrul creației pentru a-L forma pe Dumnezeu cel unic. Această afirmație este valabilă şi în cazul organismului uman şi al glandelor din organism. Funcțiile endocrine specifice pot fi rezultatul unei toxicități sau insuficiențe instalate la nivelul glandei respective sau se pot datora influenței altor glande cu care aceasta are o legătură. Fiindcă toate lucrurile sunt interconectate, „tratamentul" convențional nu funcționează niciodată.

OBSERVAȚIE: în cei treizeci de ani de observații clinice, în opinia mea, nivelul hormonilor T3, T4 şi TSH din sânge este cel mai puțin relevant pentru stabilirea intensității funcționale a tiroidei. Din acest motiv, a fost elaborată analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). Cunosc un număr impresionant de cazuri de hipotiroidie (80%) pe care medicii nu le-au identificat, fiindcă au tratat rezultatul analizei de sânge şi nu pacienții.

PARTEA a III-a – CARENȚE ÎN ANALIZA SÂNGELUI

Utilizarea rezultatelor hemogramei, cu scopul de a determina starea organismului şi a diagnostica deficiențele tisulare, este unul dintre instrumentele cele mai imprecise de diagnosticare de care dispunem în prezent. Cu toate acestea, dacă rezultatele analizei sângelui sunt corelate cu analiza tisulară, iridologia, simptomatologia fizică, reflexologia şi kinetologia, ea poate furniza o parte a imaginii de ansamblu, destul de apropiată de starea internă a organismului.

Persoana aflată numai în posesia rezultatelor analizei de sânge nu poate decât să lanseze ipoteze privind ceea ce *s-ar putea* întâmpla în organism, ipoteze care, evident, depind *în mare măsură* şi de capacitatea profesională a celui care a interpretat acele rezultate. Analiza grupei sanguine nu reflectă cu acuratețe dezechilibrele electrolitice, valorile hormonale, modul în care este utilizată fructoza şi glucoza şi nici cauza şi natura reală a răspunsului imun. Fiecare din aceşti factori poate influența şi, prin urmare, obtura, rezultatele.

Dezechilibre electrolitice

Analiza sângelui poate indica, spre exemplu, niveluri normale de calciu, deşi, la nivel celular, poate exista o gravă carență de calciu. Elementele minerale evidențiate de analiza sângelui nu indică modul în care sunt utilizate mineralele, nici factorii de stocare. Nivelurile de minerale din serul sanguin se pot modifica din cauza unor probleme emoționale, a tehnicilor de diluare a sângelui şi a necesarului (echilibru) homeostatic. De asemenea, sunt dificil de detectat din analizele sângelui acumulările de elemente minerale în exces şi de metale toxice, din cauza eliberării prin splină, ficat sau prin alte țesuturi, în scopul stocării şi protecției. Organismul trebuie să mențină sângele şi serul sanguin cât mai curat şi mai echilibrat, altfel poate surveni moartea.

Valori hormonale

Sângele este mediul cel mai puțin relevant ca indicator al producției insuficiente de hormoni. Activitatea hormonală tiroidiană (T3 şi T4) este indicată cu mai mare acuratețe de analiza temperaturii bazale, care a fost elaborată în acest scop precis (vezi Anexa A). Nici producția de steroizi de către suprarenale şi de neuro-transmițători nu poate fi determinată corect prin analize de sânge.

Utilizarea glucozei / fructozei

Analiza sângelui poate indica nivelul de glucoză din serul sanguin, însă rezultatele nu pot indica dacă transportul glucozei este efectuat corect.

Răspuns imun real

Analiza sângelui poate indica prezența celulelor (de pildă, bazofile) fie în număr prea mare, fie prea mic, însă nu poate indica motivul pentru care sistemul imunitar reacționează în felul în care o face. Majoritatea reacțiilor imunitare sunt interpretate în mod eronat, în special dacă nu este înțeles corect procesul de detoxificare.

Sângele transportă numeroşi metaboliți celulari, paraziți, deşeuri produse de ficat şi altele. Toate aceste substanțe de metabolizare sunt filtrate prin splină, rinichi, intestine şi plămâni. Din acest motiv, mediul sanguin este într-o permanentă transformare, determinând reacțiile chimice care se produc permanent în organism şi provocând, astfel, schimbarea.

Analiza sângelui poate fi un instrument excelent, care vă poate ajuta să reuniți piesele acestui joc de puzzle. Vă poate ajuta să determinați acumulările excesive de carbon, ruperile excesive de țesut şi perturbările electrolitice, evidențiate de nivelurile scăzute din serul sanguin. Aceste indicii pot da alarma generală în ceea ce priveşte rupturile de țesut muscular, renal, cardiac şi hepatic. Vă poate furniza indicii referitoare la acidoza prezentă în sistem şi la răspunsul imun care determină apariția proceselor inflamatorii şi multe altele.

Părul este foarte puțin diferit de celelalte țesuturi organice, având practic nevoie de aceleaşi elemente în procesele de creştere şi de regenerare. Deoarece părul este cel de-al doilea țesut cu activitate metabolică intensă din organism, el poate fi folosit ca „instrument de înregistrare" al activității sistemelor din organism. Primul centimetru al firului de păr poate oferi o imagine completă a proceselor metabolice active, care s-au produs în organism în ultimele două luni. Pe măsură ce creşte, părul va „memora" istoricul activităților metabolice intracelulare şi extracelulare.

Analiza părului oferă informații mult mai precise şi mai clare decât analiza sângelui, referitoare la utilizarea şi stocarea substanțelor la nivel celular şi factorii de excreție. Părul este considerat a fi unul din țesuturile excretoare. El poate oferi indicii referitoare la concentrația de elemente minerale, metale grele şi elemente toxice, prezente în organism. FBI recurge la analiza firului de păr în determinările criminalistice de laborator, pentru a stabili dacă victima a ingerat metale toxice şi letale sau substanțe de tipul arsenicului. Analiza are o asemenea acuratețe, încât se poate determina anul, uneori chiar luna, în care substanța a fost ingerată, ca şi amploarea modificărilor tisulare pe care le-a generat. Analiza firului de păr poate furniza rezultate definitive prin comparație cu cea a sângelui sau a urinei, indicând cantitatea de elemente toxice care a fost stocată în organism. EPA (*Environmental Protection Agency – Agenția pentru Protecția Mediului*) utilizează firul de păr uman ca țesut etalon în toate testele şi determinările legate de gradul de expunere la metale toxice.

Există o serie de factori care pot influența rezultatele analizei firului de păr, contaminându-le sau modificându-le. Printre acestea se numără produsele şi tratamentele capilare, dintre care amintim vopseaua de păr, decoloranții şi şampoanele.

Este important să ştim ce se petrece la nivel celular, iar firul de păr este cel care ne oferă cele mai precise informații în acest sens. Nivelul celular este cel la care se „petrece" totul. În cartea sa, intitulată *Diet and Disease*, Dr. Emanuel Cheraskin făcea următoarea afirmație: „Mineralele sunt în strânsă relație cu toate substanțele nutritive. Dacă mineralele din organism nu se află la un nivel optim, celelalte substanțe nutritive nu vor putea fi utilizate în mod eficient." Elementele minerale joacă un rol activ în sinteza şi analiza hormonilor (şi invers). Unele minerale sunt agenți de transport şi stimulatori „electrici". De asemenea, mineralele joacă un rol activ în activitatea hormonală.

Analiza mineralelor tisulare poate juca un rol vital în determinarea şi înțelegerea câtorva dintre simptomele pe care le manifestă organismul. Majoritatea naturopaților şi mulți alți practicieni din domeniul îngrijirii sănătății recurg la analiza firului de păr (țesut), care este o parte componentă a practicii lor medicale. Aceste analize cuprind recomandări referitoare la dietă, însă dietele sugerate nu se bazează pe principii de sănătate naturistă.

Concluzie

Analizele de laborator ale sângelui, părului, salivei şi urinei ar trebui corelate cu analiza irisului şi observațiile clinice (consult medical corporal), dar şi cu simptomele pe care le manifestă organismul. Dacă se folosesc numai lichide organice ca instrumente de diagnosticare, rezultatele pot fi înşelătoare, oferind o înțelegere parțială a stării generale a organismului.

Detoxificarea are capacitatea de a schimba radical compoziția sângelui, părului, salivei şi urinei, ceea ce ar putea înşela un medic sau un terapeut în domeniul sănătății mai puțin experimentat, deoarece analiza va furniza indicii că organismul s-ar afla în dificultate, deşi el nu face decât să se purifice. În fazele inițiale ale detoxificării, nivelul de colesterol şi markerii cancerului (antigeni) pot creşte dramatic, atingând valori extrem de ridicate, deşi aceşti indicatori vor reveni la valori normale după ce organismul se va fi curățit.

Există o singură modalitate autentică de vindecare... detoxificarea. Detoxificarea readuce reacțiile chimice ale organismului în stare de echilibru, adică în homeostază, îndepărtând metalele toxice, elementele şi substanțele care sunt străine de organism.

Căutați-L permanent pe Dumnezeu, sănătatea şi fericirea.

ANEXA F – Greutăți şi Unități de Măsură

1 cană	=	16 linguri
1 lingură	=	15 mililitri, 3 lingurițe
1 pipetă plină	=	aproximativ 60 de picături
2 linguri de tinctura	=	½ cană de ceai
1 linguriță	=	5 mililitri (60 picături)
1 linguriță de pulbere	=	circa 50 miligrame.

Abces – colectare de puroi şi țesuturi lichefiate, localizată într-una din cavitățile organismului.

Abortive – provoacă avort indus (eliminarea prematură a fătului).

Absorbant – ataşarea unei substanțe la suprafața unui alt material.

Absorbante – specii de plante medicinale utilizate pentru producerea resorbției exudatelor (fluide acumulate) sau a țesuturilor bolnave (ulm-negru, lumânărică, ulm cu coajă netedă şi altele).

Absorbție – din punct de vedere nutritiv, este procesul prin care substanțele nutritive sunt atrase prin tractul intestinal în fluxul sanguin, spre a fi folosite de către organism. Dacă absorbția substanțelor nutritive nu se face corect, atunci poate rezulta carență nutritivă (malabsorbție). Aceasta poate afecta atât procurarea combustibililor, cât şi a materialelor de construcție necesare organismului, conducând la inervare, înfometare şi degradare.

Abstergent – detergent.

Acetilcolină – un ester al colinei, care este eliberat în diverse organe şi țesuturi organice. Se consideră că joacă un rol important în transmiterea sinaptică a impulsului nervos către punctele de joncțiune mio-neurale.

Acid arahidonic – acid gras esențial, provenind din acizi vegetali nesaturați, prezenți în speciile de arahide. Este precursorul unor compuşi biologici, printre care se numără prostaglandinele.

Acid clorhidric (HCl) – constituent natural al sucului gastric. Concentrația acidului clorhidric din stomac variază în funcție de o serie de factori, inclusiv ritmul secreției de suc gastric şi tipul de alimentație consumată. Transformă pepsinogenul în pepsină şi produce mediul acid favorabil activității pepsinei; dizolvă şi dezintegrează nucleo-proteinele şi colagenul; realizează hidroliza sucrozei; precipită caseinogenul; inhibă multiplicarea bacteriilor, în special a organismelor intrate în putrefacție care fermentează acidul lactic şi anumite forme de agenți patogeni; stimulează secrețiile provenind din duoden; inhibă acțiunea ptialinei, sistând astfel digestia salivară în stomac.

Acid uric – produs derivat din metabolizarea proteinelor. Acidul uric este eliminat din organism prin rinichi. Consumul mare de proteine şi ocluziile renale conduc la apariția unor afecțiuni ca guta (acidoză) etc.

Acidophilus – bacteria *lactophillus acidophilus*, supranumită şi „flora benefică a colonului”, este utilizată cu scopul de a înlocui bacteriile distruse. Ar trebui utilizată doar de persoanele care consumă lapte.

Acidoză – aciditate excesivă a fluidelor organice, care se datorează unei acumulări de acizi (ca în acidoză diabetică sau în afecțiunile renale) sau unei pierderi excesive de bicarbonat (ca în afecțiunile renale). Concentrația ionilor de hidrogen creşte, iar în acest fel scade pH-ul. Acidoza duce la apariția unui răspuns imun numit inflamație.

Acizi – clasă de compuşi cu nivel scăzut al pH-ului, de obicei acri la gust, adeseori corozivi în starea lor pură (acid citric, acid benzoic, acid formic, acid uric, acid fosforic, acid carbonic şi alții). Pot fi compuşi organici sau anorganici. Acizii pot irita şi inflama țesuturile din organism. Ei se pot transforma în radicali liberi. Totuşi, acizii prezenți în țesuturile vegetale (în special din fructe) au tendința de a preveni secrețiile de lichide şi de a comprima țesuturile. Acumularea de acizi are drept efect acidoza.

Acizi graşi – oricare din numeroşii acizi organici care formează grăsimile şi uleiurile.

Acizi graşi esențiali – acizi graşi nesaturați (acidul linoleic, acidul linolenic şi acidul arahidonic) care nu pot fi sintetizați în organism şi sunt considerați esențiali pentru menținerea sănătății.

Acut – care are o instalare rapidă, simptome severe şi evoluție scurtă (nu cronică), în stările acute şi regenerative se instalează episoadele dureroase. În realitate, „acut” are semnificația de început al stadiului de boală.

Adaptogen – substanță ale cărei proprietăți sporesc rezistența şi reziliența la stres. Adaptogenii fortifică celulele, țesuturile, organele şi glandele. Adaptogenii funcționează mai ales cu ajutorul glandelor suprarenale, (usturoi, Echinacea, Ginkgo, *hydrastis*, Pau d’arco şi Ginseng.)

Adrenalină – neuro-transmițător secretat de glandele suprarenale, care produce răspuns de tip „luptă sau fugi”. Mai este denumit epinefrină.

Aerobic – 1. care necesită oxigen pentru metabolism şi supraviețuire; 2. referitor la organisme care trăiesc în prezența oxigenului; 3. care metabolizează oxigenul pentru procurarea de energie.

Afrodiziace – plante medicinale cu rol de corecție în impotență şi fortifiant al rezistenței şi apetitului sexual (Damiană, *False Unicorn Root,* Palmier Pitic, Yohimbe).

Agenți de pigmentare – specii de plante medicinale utilizate pentru colorare sau vopsire (afine – albastru închis sau mov; *Blood Root* – roşu închis sau bronz; şofran de India – galben auriu).

Agenți hormonali – specii de plante care conțin fitosteroli sau hormoni utilizați de plante în propriul proces de creştere, care sunt compatibili cu hormonii sexului feminin şi se manifestă ca blocuri de construcție, furnizând material definitivat pentru producția de hormoni. Unele plante medicinale, printre care fructele de Mielul-Domnului (*Agnus Castus*), sunt considerate a interveni activ la nivelul glandei hipofize („mama hormonilor feminini”) şi pot produce efect estrogenic sau progestogenic, în momentul în care organismul îl foloseşte pentru uz propriu. Efectele estrogenice sunt utilizate în scopul tratării problemelor de deficiență de estrogen şi sunt, cu siguranță, eficiente (*False Unicorn Root*). Dioscorea reprezintă unica resursă vegetală naturală cunoscută de progesteron.

Alcalin – referitor la sau având reacția unui alcalin. Neutralizează acizii. În scenariul dualității, alcalii sunt considerați yin sau factor rece.

Alcaloizi – 1. grup puternic (treisprezece) de constituenți vegetali. Proprietățile lor acoperă un spectru larg, de la alcaloizi halucinogeni, la un capăt, până la analgezice şi alcaloizi otrăvitori letali, la celălalt capăt. 2. Alcaloizii reacționează cu acizii pentru a forma săruri care sunt folosite în scopuri medicale.

Alcool – se regăseşte în uleiurile vegetale volatile.

Aldosteron – hormon secretat de glandele suprarenale, care provoacă retenție de sodiu şi de apă.

Alopatie / Alopat – 1. Sistem de tratament al bolii prin inducerea unei reacții patologice care este antagonică bolii în tratament. 2. Medicină convențională sau medicină alternativă prin comparație cu medicina naturistă.

Alterativ – care tinde să restaureze sănătatea normală; curăță şi purifică sângele; alterează procesele nutritive şi excretoare existente pentru refacerea treptată a funcțiilor normale ale organismului. (Dintre plantele medicinale amintim Echinacea, *hydrastis*, dragavei.)

Amare – specii de plante medicinale cu gust amar (denumite şi tonic-amare), care au capacitatea de a stimula membrana mucoasei gastrointestinale şi țesutul hepatic, fără a produce nici o lezare a sistemului general (gențiană, Chaparral, pelin).

Amenoree – absența sau suprimarea ciclului menstrual.

Aminoacizi – grup de compuşi chimici cu conținut de azot care formează unitățile structurale proteinice.

Anabolism – 1. construirea țesuturilor organice. Faza de utilizare sau sinteză sau faza constructivă a metabolismului; 2. conversia şi utilizarea substanțelor nutritive în scopul reparării, reconstrucției sau construcției şi menținerii în viață a celulelor, țesuturilor, organelor şi glandelor endocrine; 3. energia este utilizată şi necesară în cursul acestei faze sau acestui proces.

Anaerob – 1. care nu are nevoie de oxigen pentru a funcționa; 2. care trăieşte fără oxigen.

Anafrodiziace – plante medicinale utilizate pentru atenuarea funcțiilor şi a apetitului sexual (salcie brună, salvie de grădină, *Oregon Grape*, gura-lupului şi altele).

Analeptic – utilizat în scopuri regeneratoare sau ca hrană.

Analgezic – diminuează senzația de durere, la administrare pe cale bucală.

Analiza firului de păr – metodă de determinare a nivelului de substanțe minerale din organism, inclusiv metale toxice şi minerale esențiale, prin măsurarea concentrației acestor minerale la nivelul firului de păr. Spre deosebire de nivelul mineralelor din sânge, concentrația substanțelor minerale din firul de păr reflectă starea de sănătate a subiectului respectiv în cursul lunilor precedente şi modul în care au fost utilizate la nivel celular.

Androgeni – hormoni sexuali, de tipul testosteronului sau androsteronului, care controlează dezvoltarea şi menținerea caracterelor sexuale secundare masculine. Mai este numit *hormon androgen*.

Anestezice – specii de plante medicinale care induc anestezia sau starea de inconştiență totală.

Anestezice locale – specii de plante medicinale care induc pierderea senzațiilor (anestezie) la aplicarea locală pe o suprafață (ulei de chimen, coca, Kava Kava).

Anhidrotic – stopează transpirația (turiță-mare, *Buchu*, *Butcher's Broom* şi altele).

Anionic – 1. stare magnetică indusă de ioni negativi sau de un mediu acid care creează coagularea; 2. care solidifică, formează legături; similar termenului anabolic 3. cu referire la acidoză.

Anodine dentare – plante medicinale administrate local cu scopul de a atenua durerea provocată de inflamarea filamentului nervos al dintelui (durere de dinți) (*Butcher's Broom*, arbore de ceai australian, ghimbir, ulei de cuişoare).

Antiabortive – specii de plante medicinale utilizate în prevenirea predispoziției la avort (*False Unicorn Root*, zmeur).

Antiacizi – plante medicinale utilizate pentru neutralizarea acizilor din stomac şi din tubul digestiv (angelică, secărea, mentă, ulm cu coajă netedă şi altele)

Antiartritice – specii de plante medicinale destinate atenuării şi vindecării stărilor artritice şi gutei (*Black Cohosh*, Chaparral, păpădie, dragavei).

Antibacterian – care distruge sau stopează dezvoltarea bacteriilor.

Antibiliar – reduce stările de inflamație biliară sau icterul (Schinel, limba mielului, Butcher's Broom).

Antibiotic – inhibă dezvoltarea bacteriilor sau distruge bacteriile.

Anticataral – specii de plante medicinale care vindecă şi elimină din organism formațiunile catarale (mucus) (dârmoz, rădăcină de brusture, isop, lemn-dulce, *Oregon Grape* şi altele).

Anticorpi – proteină produsă de organism în scopul combaterii antigenilor prin crearea răspunsului imun.

Antidepresiv – substanță care înlătură simptomele depresiei (sunătoare).

Antidot – substanță care neutralizează sau contracarează efectele otrăvii.

Antiemetic – atenuează senzația de greață şi previne sau înlătură grețurile şi vărsăturile (ghimbir jamaican, ardei iute de Cayenne, anason).

Antiflogistice – atenuează inflamațiile (Chaparral, Rocoină, tătăneasă).

Antigalactagog – previne sau împiedică secreția glandelor mamare.

Antigen – orice substanță străină care, o dată introdusă în organism, provoacă formarea de anticorpi cu scopul de a interveni în distrugerea ei.

Antihelmintice – contribuie la distrugerea şi înlăturarea paraziților (inclusiv vermicide şi vermifuge) (iarbă roşie, pelin, nuc negru).

Antihemoragic – stopează sângerarea şi hemoragia (ardei iute, rădăcină de iarbă roşie, nuc sălbatic).

Antihidropic – specii de plante medicinale utilizate în eliminarea excesului de lichide din organism sau a hidropiziei (dracilă, Schinel, rostopască, păducel).

Antihistaminic – neutralizează efectele histaminei în cadrul reacției alergice.

Antiinflamator – contracarează sau diminuează inflamația sau efectele acesteia. Are proprietăți de constricție vasculară.

Antileptice – specii de plante medicinale care atenuează crizele.

Antilitice – specii de plante medicinale destinate prevenirii formării litiazei şi calculilor renali şi la vezica urinară (pir, iarbă mare, splinuță, Gravel Root).

Antimicrobian – distruge şi previne dezvoltarea microorganismelor.

Antineoplasmic – previne creşterea, dezvoltarea şi proliferarea celulelor maligne.

Antioxidant – agent care inhibă lezarea celulelor şi țesuturilor organice de către radicali liberi şi oxidarea. O serie de substanțe denumite proantocianidine (semințe de struguri şi scoarță de pin marin), ca şi vitamina A, C, E şi beta-carotenul sunt antioxidanți.

Antiparazitar – distruge paraziții (coajă de nuc negru, semințe de dovleac, lichen de Usnea).

Antiperiodic – atenuează febra şi frisoanele de tip malarie; previne revenirea regulată a simptomelor (rostopască, angelică, *hydrastis*).

Antipiretic – reduce febra.

Antireumatice – specii de plante medicinale destinate prevenirii, atenuarea şi vindecarea reumatismului (angelică, salcie brună, Blue Cohosh, Butcher's Broom).

Antiscorbutice – intervin în prevenirea sau combaterea scorbutului (vitamina C) (salce, turiță, măcrişul-oii).

Antiscrofulos – specii de plante medicinale destinate vindecării scrofulozei (afecțiune a ganglionilor limfatici) (turiță mare, stânjenel, păpădie, flori de soc, trifoi roşu).

Antiseptice – intervin în prevenirea dezvoltării microbilor şi împiedică activitatea lor o dată intrate în contact cu ei. Contribuie la combaterea proceselor infecțioase (Buchu, frunze de brusture, muşețel, ardei iute de Cayenne, Echinacea).

Antisifilitice – plante medicinale destinate atenuării şi vindecării sifilisului sau altor boli venerice (*hydrastis*, fructe de ienupăr, Kava Kava, *Oregon Grape*).

Antispastice / antispasmodice – atenuează contracturile musculaturii voluntare şi involuntare şi calmează iritabilitatea nervoasă (lăptucă sălbatică, lobelia, gura-lupului).

Antitoxic – neutralizează otrava care a pătruns în sistemul organic (lucernă, clorofilă).

Antitrombotic – previne coagularea sanguină.

Antitusive – previn şi calmează tusea.

Antiveninoase – specii de plante medicinale utilizate ca antibiotice în anihilarea efectului otrăvurilor de origine animală, vegetală şi minerală (pătlagină-mare, busuiocul-cerbilor american *Hedeloma Pulegioides,* Chaparral).

Antivirale – inhibă acțiunea viruşilor (Pau D'Arco, Echinacea, coajă de nuc negru).

Antizimotice – specii de plante medicinale utilizate în distrugerea şi oprirea acțiunii organismelor bacteriene (care generează boala) (coajă / frunze de nuc-negru, cuişoare, usturoi, lumânărică).

Antrachinone – cu acțiune laxativă. Au aspect de glicozide (formează legătură cu monozaharide). Au acțiune de stimulare a peristaltismului; se consideră că pot fi utilizate ca vopsea naturală, flavone şi flavonoide.

Anxiolitic – agent care combate anxietatea.

Aperient – laxativ slab, cu acțiune blândă (verigariu, cruşân american, lemn-câinesc, in de munte).

Aperitiv – substanță care stimulează apetitul.

Aromatice – cu parfum puternic. Stimulează membrana mucoasei gastrointestinale, contribuind la digestie şi eliminarea gazelor din stomac şi din intestine (anason, secărea, mentă).

Ascaride – viermi cilindrici (inelați) (se mai numesc şi viermi intestinali şi viermi paraziți), care se regăsesc în intestinul subțire; provoacă dureri asemănătoare colitei şi diareei, în special la copii.

Ascită / hidroperitonită – acumulare excesivă de lichide serice în cavitatea peritoneală.

Astenie – lipsa sau pierderea rezistenței, mai ales în legătură cu sistemul muscular.

Astringente – țesuturi şi organe contractate; reduc şi combat secrețiile. Acționează asupra albuminei. Influențează curățirea şi detoxificarea țesuturilor (turiță mare, rădăcină de vineriță, coada-calului, scoarță de stejar alb, *Witch Hazel – Hamamelis Virginiana*).

Atonic – fără tonus normal.

Atrofiere – scăderea în volum a unui organ sau țesut; degenerescența celulelor, țesuturilor, glandelor endocrine şi altora.

Autoimunitate – proces în cadrul căruia organismul produce antibiotice orientate împotriva propriilor țesuturi organice. Acest proces este răspunsul natural produs de organism față de celulele organice agonizante. Această situație declanşează răspunsul imun, cu scopul eliminării celulelor respective, astfel încât organismul să le poată înlocui.

Autonom – independent şi spontan.

Ayurveda – sistem de medicină tradițională indiană; semnificația literală a termenului este „ştiința vieții”.

Bactericide – distrug bacteriile.

Balsamice – plante medicinale care atenuează, calmează şi vindecă părțile inflamate (frunze de avocado, balsam de Gilead, nard).

Bazofile – 1. celule imune implicate în procesul de apărare a organismului împotriva inflamațiilor. Bazofilele eliberează histamină şi substanțe chimice (care dilată vasele sanguine în acest scop). 2. se regăsesc şi în lobul anterior al glandei hipofize. Aceste celule imune produc corticotropină, substanță care stimulează secrețiile de hormoni corticosteroizi produşi de corticosuprarenale. 3. categorie de leucocite (globule albe) caracterizate prin conținutul de granule dure care pătează intens în contact cu vopsele bazice.

Bentonită – argilă vulcanică recunoscută pentru proprietățile sale absorbante. Utilizată în nutriție datorită capacității sale de absorbție a elementelor toxice.

Bilă – substanță galbenă, amară, secretată de ficat şi transportată până în intestine, cu scopul digerării grăsimilor şi alcalinizării HCl (acidului clorhidric) şi altor acizi din stomac.

Bilirubină – produs obținut prin degradarea părții *hem* din molecula de hemoglobină a globulelor roşii.

Bioflavonoide – flavonoide active din punct de vedere biologic, esenţiale în stabilizarea şi absorbţia vitaminei C. Sunt recunoscute pentru efectul lor fortifiant asupra capilarelor sanguine. Deşi, din punct de vedere tehnic, ele nu sunt vitamine, mai sunt cunoscute sub denumirea de vitamina P.

Bol – supozitor vegetal medicinal, introdus în rect sau în vagin în scopuri terapeutice.

Bromelină – enzimă digestivă a proteinelor, prezentă în ananas.

Bronhiolă – una din subdiviziunile tuburilor bronhiale.

Calefacient – de uz extern, cu scopul producerii unei senzaţii de căldură prin intensificarea circulaţiei sanguine în vasele capilare (ardei iute de Cayenne).

Calmant – 1. cu acţiune calmantă, sedativă. 2. calmează, protejează şi hrăneşte membranele şi ţesuturile iritate şi inflamate.

Canal alimentar (sau tract gastrointestinal) – tub digestiv, care se întinde de la cavitatea bucală până la anus, care include cavitatea bucală, faringele, esofagul, stomacul, intestinul gros, intestinul subţire şi rectul.

Cancerigen – substanţă care produce cancer.

Candida Albicans – ciupercă din familia fungi, asemănătoare drojdiilor, care face să fermenteze glucidele şi amidonul.

Carbohidrat complex – 1. carbohidrat care conţine câteva legături de zaharuri naturale (glucoză şi fructoză). Acestea sunt extrem de greu de descompus de către organism. Consumul în exces conduce la acidoză prin producerea de acid carbonic în exces, care este un produs derivat în urma descompunerii zahărului. 2. carbohidraţii din amidon şi din fibre sunt carbohidraţi complecşi; se mai numesc polizaharide; 3. determină metabolizarea steroizilor secretaţi de suprarenale.

Carbohidrat simplu – tip de carbohidrat care, datorită structurii sale chimice de bază, este rapid digerat şi absorbit în fluxul sanguin. De exemplu, glucoza, galactoza şi fructoza.

Carbohidraţi – 1. glucoză, fructoză, amidon, celuloză vegetală şi altele. Guma vegetală şi mucilagiile sunt forme de carbohidraţi utilizate pentru stocarea suplimentară de energie provenind din celuloză, ca ATP sau glicogen. 2. constituenţi care au la bază carbon, utilizaţi drept combustibil (energie) de către organism.

Carbuncul – infecţii însoţite de dureri ale ţesutului subcutanat, caracterizate prin producţii şi secreţii de puroi şi ţesut mort, similare furunculelor, însă mult mai grave şi care determină formarea de secreţii sinusoide multiple; provocate mai ales de o acumulare de toxine, în prezenţa *Staphylococcus Aureus*.

Cardiac – care se referă la inimă şi la activitatea sa. Plante medicinale sau substanţe stimulatoare, care intervin ca tonic cardiac (cardiotonice).

Cardiovascular – referitor ia inimă şi vasele sanguine.

Carminativ – elimină gazele intestinale, durerea şi balonarea; favorizează peristaltismul (busuiocul-cerbilor, leuştean, smirnă).

Catabolic – 1. faza de dezasimilare sau distructivă a metabolismului; 2. include procesul digestiv şi toate procesele utilizate în scindarea substanţelor complexe în substanţe simple, uşor de utilizat; 3.

în general, în cursul acestui proces este eliberată energie (spre exemplu: glucoza este catabolizată în apă, bioxid de carbon şi energie).

Cataplasmă – o altă denumire pentru prişniță.

Catar – descărcare de mucus provenind din membranele mucoase ca rezultat al inflamațiilor, acizilor sau iritanților (proteine străine). Face trimitere specială la tranzitul aerului prin cap şi gât (de exemplu, alergie, rinită, gripă, bronşită, faringită, astm). Laptele şi zaharurile rafinate duc la supraproducția de secreții de mucus, care congestionează diverse țesuturi organice.

Catartic – laxativ puternic care provoacă tranzit şi evacuare intestinale rapide (ştirigoaie neagră, rădăcină de porumbel, rădăcină de siminichie).

Cationic – 1. stare de flux sau scindare în cadrul căreia substanțele nutritive şi elementele sunt dispersate sistematic; similar termenului catabolic; 3. cu referire la alcalinizare.

Caustice – plante medicinale care ard şi distrug țesutul viu (suc de rostopască, suc de anacard, iarbă de anemonă galbenă).

Cefalice – plante medicinale cu efect curativ excepțional în afecțiuni şi maladii cerebrale (salvie roşie, rozmarin, urzică, fruct de ienupăr).

Celule B / limfocite B – globule albe specializate ale sistemului imunitar care produc anticorpi. Dintre celulele imunitare, acestea reprezintă „puşcaşii marini”.

Celule bazale – celule originale, primare, care stau la baza organismului şi îl formează.

Celule beta – celule aflate în pancreas, care produc insulină.

Celule epiteliale – celule care acoperă întreaga suprafață a corpului şi care învelesc majoritatea organelor interne.

Celule Kupffer – peste 50% dintre toate macrofagele sunt prezente în ficat sub denumirea de celule Kupffer.

Celule NK – celule killer naturale (celule ucigaşe).

Celule scuamoase – celule epiteliate plate, scuamoase.

Celule T / limfocite T – globule albe care acționează ca agenți ai imunității mediate celular. Sunt inițiate ca celule B, migrează în timus unde se maturează, devenind celule T. Celulele T reflectă reacția imunitară condiționată.

Chim – amestec de hrană parțial digerată şi de secreții digestive, care se regăsesc în stomac şi în intestinul subțire în cursul digerării mesei. Este o masă groasă, semilichidă, de culori diferite.

Chist – formațiune sau protuberantă umplută cu lichid sau cu o masă semisolidă, cu aspect „cremos”, prezentă într-un organ sau țesut, cauzată de acidoză, mucus şi, cel mai frecvent, de producție hormonală în exces.

Cimicifug – cu sensul de „a alunga gândacii”, neutralizează muşcătura de şarpe veninos, înțepătura de scorpion (pătlagină-mare, Black Cohosh, limba-mielului, crețişor de lemn).

Cistită – inflamarea vezicii urinare.

Citokine – mesageri chimici implicați în reglarea practic a tuturor organelor din corp, cu rol important în controlul reacției inflamatoare, instalate la nivel local sau la nivelul întregului sistem.

Clorofilă – pigmentul „verde" al plantelor; utilizat în nutriție cu scopul de a absorbi toxine şi de cicatrizant; poate fi ingerată ca supliment, ca sursă de magneziu şi oligoelemente. Are puternice proprietăți de detoxificare; extrage mucusul şi metalele grele din organism.

Coenzimă – moleculă care se asociază cu o enzimă, cu scopul de a îndeplini funcția organică respectivă. Coenzimele sunt necesare în utilizarea vitaminelor şi a mineralelor. Vitaminele sunt considerate coenzime, deoarece afectează capacitatea de intervenție a enzimei.

Colagog – promovează secreția de bilă şi descărcarea sa din ficat în intestine (sfeclă, *Chinonanthus Virginicum*, mătrăgună).

Colesterol – substanță cristalină solubilă în grăsimi; este produs de toate vertebratele. Este un constituent necesar membranei celulare şi facilitează transportul şi absorbția acizilor graşi. Poate fi supus procesului de sinteză în ficat şi este un constituent obişnuit al bilei. Este important în metabolism, servind drept agent de prelucrare pentru diverşi hormoni steroizi. Colesterolul în exces este o amenințare cu potențial uriaş la adresa sănătății. Apare în acidoză (inflamații) când se remarcă epuizarea corticosuprarenalei.

Colită – inflamație a colonului.

Colostru – lichid limpede, bogat în anticorpi şi substanțe nutritive, secretat de glandele mamare înainte de naştere şi cunoscut sub denumirea de „primul lapte". Colostrul stimulează şi construieşte sistemul imunitar al nou-născutului.

Compresă – bucată de țesătură care se aplică prin apăsare pe suprafața pielii şi se menține în acel loc.

Compuşi – 1. substanță compusă din două sau mai multe particule care se combină în proporții definite în funcție de greutate şi care au proprietăți individuale specifice. Compuşii se formează în toate organismele vii şi sunt de două tipuri, organici şi anorganici. 2. formați din două sau mai multe părți.

Compuşi fenolici – fenolul sau compuşii fenolici intră în compoziția constituenților importanți ai plantelor. Aceşti compuşi fenolici au acțiune antiseptică, antiinflamatoare, antispastică şi analgezică. În combinație cu monozaharide, compuşii fenolici pot forma glicozide.

Condimente – plante medicinale utilizate pentru parfumarea sau condimentarea mâncărurilor (coriandru, pătrunjel, busuioc dulce, salvie, rozmarin etc.).

Congestie – 1. prezența într-un organ sau într-un țesut a unei cantități de sânge sau de lichid tisular în exces. 2. în domeniul sănătății naturiste, congestia se referă la acumularea de mucus, acizi, toxine, substanțe chimice toxice, metale grele, paraziți şi altele de acest fel. Conduce la umflarea ganglionilor, formarea de noduli, mase şi formațiuni tumorale.

Constringente – astringente.

Contrairitante – plante medicinale care provoacă, într-o zonă, iritații în urma aplicării locale şi calmează durerea, într-o zonă din profunzime, la aplicare terapeutică (*Prickly Ash,* virnanț, lobelia).

Convalescență – perioada de recuperare (sau de imobilizare la pat) după încheierea ciclului bolii sau după o intervenție chirurgicală.

Convulsive – care produc convulsii.

C.O.P.D. – sindrom de obstrucție pulmonară cronică.

Corective – plante medicinale utilizate cu scopul de a micşora şi/sau modifica acțiunea severă a altor plante, în special cele cu proprietăți catartice sau purgative. Printre corective se numără: busuiocul-cerbilor, foile de dafin şi cruşânul american.

Cosmetice – plante medicinale care acționează ca tonic al pielii şi sunt utilizate cu scopul de a îmbunătăți şi înfrumuseța tenul (Agar Agar, balsam de Gilead, tătăneasă).

Cranio-sacral – referitor la craniu şi la osul sacral.

Cronic – 1. stare avansată de sub-activitate a țesuturilor, organelor şi glandelor; 2. stadiul care precede degenerarea şi cancerul.

Crucifere – cu sensul de „în formă de cruce”. Termenul face referire la o grupă de vegetale (printre care se numără broccoli, varza de Bruxelles, varza, conopida, napul şi napul suedez), cu inflorescență în formă de cruce şi care conțin substanțe ale căror proprietăți de prevenire a cancerului au fost deja demonstrate.

Cultigen – organism, în special plantă de cultură, ca usturoiul, despre care nu se ştie că ar avea un corespondent printre plantele care nu sunt cultivate de om şi care cresc în sălbăticie.

Cumarine (constituenți de parfumare) – factori anticoagulanți la administrare în doze mici, şi utilizate ca otravă împotriva şobolanilor, în doze mari.

Debilitate – slăbirea tonusului funcțional sau morfologic al unui organ sau al organismului.

Decoct – ceaiuri preparate prin fierberea în apă a plantelor, o perioadă determinată de timp, urmată de strecurare sau filtrare; în general se consumă ca şi ceaiurile obişnuite.

Degenerare / degenerescență – deteriorarea unei structuri sau funcții, instalată în orice parte a organismului, care se bazează pe modificarea regresivă a celulelor sau a altor structuri care alcătuiesc acea parte. Antonimul este regenerare.

Demență – senilitate; pierderea funcției mentale.

Deodorante – plante medicinale care elimină mirosul neplăcut (mur, clorofilă, Echinacea).

Depresoare cardiace – plante medicinale care scad activitatea cardiacă sau care acționează ca sedativ (*Blood Root*, rădăcină de vinețică, rădăcină de sclipeți).

Deshidratare – pierdere excesivă a apei din organism, a cărei cauză principală este acidoza.

Dezinfectante – plante medicinale care elimină sau distrug proprietățile nocive ale materiei organice intrate în putrefacție, prevenind astfel răspândirea sau transferul materiilor toxice sau a infecțiilor (coajă / frunze de nuc-negru, arbore de ceai australian, smirnă, virnanț, lemn-câinesc).

Dezobstruenți – contribuie la îndepărtarea obstrucțiilor din organism (dracilă, Butcher’s Broom, pătlagină-mare).

Diluanți – plante medicinale care diluează secrețiile şi excrețiile (semințe de in).

Dischinezie – deficiență în acțiunea voluntară.

Discutiente – plante medicinale care favorizează dispersia sau resorbția (dizolvarea) tumorilor sau a formațiunilor anormale (boabe de dafin, Rocoină, podbal, rădăcină de brusture).

Dismenoree – menstruație dificilă sau însoțită de dureri (*False Unicorn Root*, *Cramp Bark – Viburnum Opulus*, rădăcină de Dioscorea, zmeur).

Dispepsie – digestie imperfectă sau dureroasă; nu constituie o boală în sine, însă este simptomatică pentru alte boli sau tulburări.

Dispnee – senzația de dificultate respiratorie, asociată frecvent cu boli pulmonare sau cardiace. De asemenea, constituie un semn de congestionare şi acidoză.

Diuretice – promovează activitatea renală şi a vezicii urinare şi măresc eliminarea urinei prin eliminarea apei (calapăr, lemn-câinesc, rădăcină de ruginită, păpădie).

Diverticule – excrescență saciformă patologică a peretelui colonului, care este cauzată de aglomerarea de formațiuni şi de rezistența slabă a peretelui intestinal.

Doctrina semnăturii – teorie conform căreia aspectul unei plante indică proprietățile sale inerente.

Dopamină – neuro-transmițător produs de zona medulară a glandelor suprarenale. Utilizată în tratamentul hipotensiunii şi a bolii Parkinson.

Drastice – plante medicinale care acționează ca agenți catartici supra-activi, producând peristaltism violent, scaun apos şi dureri acute (ulei de ricin, veninariță).

Drojdii – tip de fungi unicelular. Anumite tipuri de fungi pot provoca infecții, cele mai comune fiind cele din cavitatea bucală, vagin sau tubul digestiv. Printre infecțiile cele mai răspândite produse de fungi se numără vaginita şi afta. Candidoza este o altă boală infecțioasă legată de dezvoltarea culturii de *Candida Albicans*.

Edem – retenție de lichid în țesuturi (umflare). Efect al acidozei. Semnalează efortul depus de organism în sensul alcalinizării.

Electroliți – săruri solubile care se dizolvă în lichidele organice. Electroliții sunt forma în care circulă majoritatea mineralelor în organism. Sunt buni conducători ai impulsurilor electrice (inclusiv ai sărurilor de sodiu şi de potasiu). Sunt considerați a fi electroni cu sarcină pozitivă (ioni pozitivi dispunând de un număr mai mic de electroni). Facilitează şi transmit sarcinile electrice mai bine decât ionii negativi, care au mai mulți electroni decât protoni. Se mai numesc cationi şi creează mediul alcalin.

Elemente – în chimie, substanță care nu poate fi divizată în substanțe diferite de structura sa originară, prin intermediul unor procese chimice obişnuite. Elementele există în stare liberă sau în combinație. Au fost identificate peste 100 de elemente. Printre elementele care se găsesc în corpul uman se numără oxigenul, aluminiul, carbonul, cobaltul, potasiul, sulful, sodiul, clorul, magneziul, fierul, fluorul, iodul, cuprul, manganul şi zincul.

Eliminare – 1. excreția deşeurilor organice prin piele, rinichi şi intestine. 2. se mai referă la eliminarea bioxidului de carbon din plămâni.

Emenagog – facilitează şi reglează ciclul menstrual (palmier pitic, *False Unicorn Root*, urzică).

Emetic – induce voma (muştar negru, *Blood Root,* vâsc).

Emolient – linişteşte, catifelează şi protejează pielea sau linişteşte mucoasa iritată.

Emulsie – combinația dintre un lichid dispersat (nu se amestecă) în alt lichid, ca de exemplu, apa şi uleiul; una dintre substanțe este scindată în particule minuscule care dispersează în cealaltă. Emulsionarea este prima etapă în digestia grăsimilor.

Endorfină – narcotic natural produs în creier, care acționează ca analgezic natural propriu; are efect calmant asupra musculaturii şi țesuturilor din organism.

Enterită – inflamație a intestinului subțire.

Enteroragie – hemoragie intestinală.

Enurezis – boală manifestată prin pierderea necontrolată a urinei.

Enzimă – catalizator organic produs de celulele vii, însă având capacitatea de a acționa independent. Enzimele sunt proteine complexe, capabile să inducă modificări chimice ale altor substanțe, fără a se modifica ele însele. Enzimele sunt prezente în sucurile gastrice, acționând direct asupra substanțelor alimentare, în sensul descompunerii lor în compuşi mai simpli. Au proprietatea de a accelera viteza reacțiilor chimice.

Epidermă – stratul exterior al pielii.

Epidroză – cantitate excesivă de transpirație.

Epigastric – regiunea mediană superioară a abdomenului.

Epinefrină – hormon cunoscut sub denumirea de adrenalină; neuro-transmițător secretat de regiunea medulară a glandelor suprarenale ca răspuns la stimularea sistemului nervos simpatic. Nivelul scăzut de epinefrină este cauza unora din expresiile fiziologice ale unor stări ca frica şi neliniştea asociate unor tulburări de anxietate. Mai este produsă şi de alte țesuturi în afară de suprarenale. Este răspunzătoare de reacția de tip „luptă sau fugi”.

Erine – plante medicinale care măresc secrețiile nazale provenind din sinusuri (*Blood Root,* hrean, ghimbir).

Esențiale – termen atribuit unor substanțe nutritive necesare în procesul de construire şi refacere, care nu pot fi produse de organism şi care trebuie furnizate prin dietă. În prezent, există cel puțin patruzeci şi doi de nutrienți esențiali. (Opiniile sunt împărțite în privința naturii reale a „esențialelor” şi a ceea ce este produs de organism pe cale naturală ca efect secundar al metabolismului.)

Estrogen – hormon sexual feminin (steroid), responsabil de stimularea dezvoltării şi menținerii caracterelor sexuale secundare feminine. Are proprietăți vaso-dilatatoare agresive şi de formare a acizilor.

Evacuante – remedii care stimulează evacuarea; purgative.

Excito-motoare – plante medicinale care au proprietatea de a intensifica reflexele locomotorii şi activitatea coloanei vertebrale.

Exocrin – termen aplicat glandelor ale căror secreții hormonale îşi exercită acțiunea asupra unor suprafețe epiteliale, fie direct, fie prin intermediul unor canale excretoare. Antonimul este endocrin.

Exoftalmie – proeminență a globilor oculari.

Expectorant – favorizează descărcarea de flegmă şi spută provenind din plămâni şi din gât (lumânărică neagră, *Red Root*, plămânărică).

Extract – preparat vegetal în cadrul căruia proprietățile plantei sunt extrase cu ajutorul unor solvenți, al căldurii sau prin alte procedee.

Fagocitoză – proces de distrugere a bacteriilor (microorganismelor) şi/sau particulelor prin ingerarea sau digerarea de către fagocite (celule imunitare).

Febrifuge – care reduc febra (Chinonanthus Virginicum, iarbă moale, calapăr).

Fermentație – descompunerea oxidativă a substanțelor complexe prin acțiunea enzimelor sau a fermenților produşi de microorganisme. Bacteriile, ciupercile şi drojdiile sunt principalele grupe de microorganisme implicate în procesul de fermentație.

Fibră – partea necomestibilă a materiei vegetale. Fibra este o componentă importantă a dietei alimentare sănătoase, deoarece are capacitatea de a lega toxinele şi de a le transporta în afara organismului. Acționează asupra intestinului asemenea unei perii electrice.

Fistulă – loc de trecere anormal (de formă tubulară) între două organe interne sau dinspre un organ către suprafața corpului.

Fito-chimice – oricare dintre nenumăratele substanțe prezente în fructe şi în plante, care au diverse proprietăți curative şi de promovare a sănătății. Se consideră că substanțele fito-chimice au proprietatea de a proteja organismul împotriva anumitor tipuri de cancer. Majoritatea constituenților vegetali pot fi considerați fito-chimice.

Flavine – grup de pigmenți naturali, solubili în apă, prezenți în lapte, drojdii, bacterii şi în unele plante.

Flavonoide şi glicozid flavone – glicozidele au un spectru amplu de efecte asupra organismului. Pe de altă parte, fiecare glicozidă are un efect propriu specific. Unele sunt antispastice, diuretice, stimulatoare ale circulației şi acționează asupra țesutului cardiac. Complexele de flavonoide cunoscute sub denumirea de bioflavonoide sunt esențiale în absorbția de vitamina C şi de calciu (toate sunt prezente împreună în natură). Printre glicozidele flavonoide (bioflavonoide) se numără hesperidina, rutinul şi vitamina P.

Flora intestinală – bacterii „benefice” şi alte microorganisme prezente în mod normal în intestine, care sunt esențiale în digestia şi metabolismul diverşilor nutrienți şi alimente.

Fungi – clasă de organisme din care fac parte drojdii, mucegaiuri şi ciuperci. Câteva specii de fungi, cum ar fi *Candida Albicans*, sunt capabile să provoace boli grave în gazdele a căror imunitate este compromisă.

Fungistatic – care distruge sau previne dezvoltarea ciupercilor.

Galactagog – stimulează secreția de lapte (semințe de anason, secărea, verbină).

Galactofage – plante medicinale care diminuează sau opresc secreția de lapte matern (afin, coajă de siminichie, priboi).

Ganglioni limfatici – organe localizate în sistemul limfatic, care acționează ca filtre, reținând şi eliminând orice materii străine. Ele formează limfocite, celule imunitare care au capacitatea de a identifica şi distruge agenții străini specifici. Ganglionii limfatici sunt asemenea unor rezervoare septice care rețin şi neutralizează toxinele şi proteinele străine cu ajutorul celulelor imunitare şi/sau enzimelor.

Gastralgie – dureri abdominale.

Gastrită – inflamație a mucoasei stomacului.

Gastroenterită – inflamație simultană a mucoasei stomacului şi a tractului intestinal.

Giardia – din genul protozoarelor flagelate parazitare, care se găseşte în tractul intestinal al omului şi al animalelor domestice; se transmite prin ingerarea de chisturi din apă şi alimentația infestată prin fecale; interferează absorbția grăsimilor; apa fiartă le inactivează.

Glandă – organ sau țesut care secretă o substanță care va fi utilizată în altă parte a organismului şi nu pentru funcționarea proprie.

Glandă hipofiză (pituitară) – glandă endocrină de dimensiunile unui bob de mazăre, de culoare gri, situată la baza encefalului, responsabilă de secretarea unor hormoni care reglează tiroida, suprarenalele şi alte glande endocrine. Este supranumită „glanda mare” a organismului, ea secretând o serie de hormoni cu rol de reglare a numeroase procese care se produc în organism, inclusiv procesul de creştere, de reproducere şi diverse activități metabolice.

Glandă paratiroidă – glandă situată în spatele glandei tiroide; secretă un hormon denumit parathormon, cu rol în reglarea metabolizării calciului şi fosforului. Afectează indirect iritabilitatea musculară. Printre dereglările de care este responsabilă se numără hipoparatiroidia şi hiperparatiroidia.

Glandă pineală (epifiză) – glandă endocrină situată în creier, în formă de con de pin. Glanda pineală realizează sinteza hormonului melatonină. Melatonina este inhibată când lumina atinge retina. Această glandă de dimensiuni mici este considerată de mulți a fi glanda spiritualității. Este unul din sediile sau porțile spiritului către lumea fizică.

Glandă tiroidă – cea mai mare dintre toate glandele endocrine; situată la baza gâtului. Această glandă produce hormoni, în principal tiroxină. Tiroida mai produce şi un alt hormon, numit calcitonină, vital pentru utilizarea calciului. Principala funcție a hormonilor tiroidieni este reglarea metabolismului cu scopul producerii de căldură şi energie în țesuturile din organism. Când se dilată, tiroida este numită şi guşă endemică. Tiroida accelerează procesele metabolice şi influențează indirect creşterea şi nutriția.

Glande suprarenale – pereche de glande de formă triunghiulară, amplasate deasupra fiecărui rinichi. Glande cu secreție internă ale căror efecte le imită pe cele ale sistemului nervos simpatic; măresc utilizarea energiei de către carbohidrați. De asemenea, reglează procesele metabolice ale carbohidraților şi grăsimilor şi/sau echilibrul de apă, ca şi producția de steroizi. Sunt sursa neuro-transmițătorilor de tipul epinefrinei (adrenalină) şi steroizilor, ca estrogen, cortizol şi progesteron, printre altele.

Glicogen – o polizaharidă (carbohidrat complex), principala formă în care este stocată glucoza în organism, mai ales la nivel hepatic şi muscular. Este reconvertită în glucoză, cu scopul de a furniza energie organismului.

Glicozide cardiace – (similare saponinelor) descoperite în anul 1785, în planta numită degețel-roşu. A fost demonstrată acțiunea lor asupra țesutului cardiac. Glicozidele cardiace se formează prin combinarea agilconului steroidic cu zahăr (zahărul reglează biodisponibilitatea sa). Glicozidele cardiace măresc forța, puterea şi rezistența muşchiului cardiac, fără cerințe suplimentare de oxigen.

Globule (celule) albe – celule albe a căror funcție este combaterea infecțiilor şi vindecarea rănilor. Sunt mai bine cunoscute sub denumirea de celule imunitare, care sunt de mai multe feluri.

Globule (celule) roşii – celule sanguine care conțin pigmentul roşu hemoglobină şi care transportă oxigenul şi bioxidul de carbon prin fluxul sanguin.

Glucoză – monozaharidă care constituie principala sursă de energie a celulelor din organism.

Gluten – albumină vegetală, proteină care poate fi preparată din grâu, secară, orz şi ovăz.

Grăsimi – 1. țesut adipos din organism, care serveşte drept rezervor energetic; 2. unsoare, ulei; 3. în chimie, ester triglicerid al acizilor graşi; una din grupele compuşilor organici, cu o natură foarte apropiată de fosfatide, cerebrozide şi steroli. Termenul de lipide este aplicat în general unei grăsimi sau unei substanțe semănătoare grăsimilor. Grăsimile sunt insolubile în apă, însă sunt solubile fie în cloroform, benzen, fie în alți solvenți pentru grăsimi. Grăsimile sunt hidrolizate prin acțiunea acizilor, bazelor, lipazelor (enzime care au capacitatea de a descompune grăsimile) şi aburilor, la temperaturi ridicate.

Grăsimi nesaturate – orice grăsime alimentară care este în stare lichidă la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate provin din surse vegetale şi sunt surse excelente de acizi graşi esențiali (ulei din semințe de in, ulei de floarea soarelui, ulei de şofrănaş şi ulei de luminiță).

Grăsimi saturate - 1. grăsime care se solidifică la temperatura camerei. Mai saturate sunt grăsimile de origine animală, cu câteva excepții, ca uleiul de cocos şi uleiul de palmier, care provin din plante. 2. acizi graşi complet legați.

Gută – inflamație articulară. Este de vorba de articulații localizate în orice parte a organismului, însă guta debutează în general la nivelul genunchiului sau al piciorului.

Hemetice – plante medicinale cu conținut bogat în fier şi mangan, care îmbogățesc şi cresc nivelul de corpusculi *hem* din sânge (constructorii sanguini) (turiță mare, lemn amar, dragavei, păpădie).

Hemiplegie – paralizie a unei jumătăți a corpului.

Hemoglobină – materie colorantă feruginoasă din sânge (conține fier) care transportă oxigenul dinspre plămâni spre țesuturile din organism. Hemoglobina este o proteină conjugată, constând din *hem* (transportor de fier) şi *globină* (care este un simplu transportor de proteină).

Hemolitic – 1. substanță care distruge globulele roşii; 2. relativ la distrugerea globulelor roşii.

Hemostatic – agent care stopează fluxul sanguin; tip de astringent care opreşte hemoragia internă sau externă.

Hepatice – plante medicinale utilizate pentru tonifierea şi stimularea funcțiilor de secretare a ficatului, provocând creşterea secreției biliare (*hydrastis*, păpădie, armurariu, *Oregon Grape*).

Herpetice – plante medicinale cu proprietăți curative în erupții cutanate şi în boli de tip herpes sau impetigo (coajă de verigariu, Rocoină, turiță, tătăneasă).

Hidragog – intensifică evacuarea structurilor adipoase din organism.

Hidropizie – edem generalizat în țesutul celular sau într-o cavitate a organismului.

Hiperclorhidrie – exces de acid clorhidric în secrețiile şi sucurile gastrice (producție insuficientă de acid gastric).

Hiperglicemie – concentrație anormală de zahăr în sânge.

Hipertensiune – hipertensiune arterială. Tensiunea normală se situează la valoarea de 140/190.

Hipertensiune – tensiune arterială cronică, asociată frecvent cu stresul.

Hipertensiv – utilizat în scopul de a micşora tensiunea sanguină.

Hipertiroidie – (hiperactivitate a tiroidei) stare cauzată de secreții excesive ale tiroidei, care măreşte rata metabolismului bazal, ceea ce provoacă o cerere sporită de alimentație ca suport al activității metabolice. Semnele şi simptomele – guşă endemică, tremur fin al degetelor şi limbii, stare marcată de nervozitate, pierderea în greutate, deficit al acțiunii intestinale, intoleranță la căldură, transpirație excesivă, ritm cardiac accelerat. Depunerile de iod organic, medicația, chimicalele şi congestiile creează acidoză şi excită această glandă. Hipertiroidia conduce întotdeauna la hipotiroidie sau dereglarea glandei tiroide.

Hipnotice – puternice relaxante şi sedative ale sistemului nervos care induc somnul (lăptuci sălbatice, pasiflora, valeriană).

Hipoactiv – 1. „hipo” este termen din limba greacă având semnificația sub, dedesubt. 2. activitate insuficientă a unei glande sau a unui organ.

Hipoglicemie – nivel anormal de scăzut al glucozei din sânge; „nivel scăzut de zahăr”.

Hipotalamus – regiune a encefalului care conține neuro-secreții, importantă în controlul şi reglarea anumitor activități metabolice, cum ar fi menținerea echilibrului hidric, metabolizarea zahărului şi a grăsimilor, reglarea temperaturii corporale, secretarea de hormoni inhibitori şi de eliberare şi hrănirea. Adăposteşte glanda hipofiză, fiind considerat „panoul central de comandă” al organismului.

Hipotensive – utilizate în scopul reducerii tensiunii arteriale.

Hipotiroidie – stare datorată deficitului de secreții tiroidiene, al cărei rezultat este scăderea metabolismului bazal. Printre simptome se numără obezitatea sau dificultate în reducerea greutății, uscăciunea pielii şi a părului, hipotensiune arterială, puls lent, lentoare funcțională la nivelul întregului organism, activitate musculară scăzută şi depresie.

Histamine – eliberare de substanțe chimice, inițiată de sistemul imunitar, cu acțiune asupra diverselor țesuturi din organism. Are efect constrictiv asupra musculaturii netede a tuburilor bronhiale, dilată vasele mici sanguine, permițând astfel lichidelor să se scurgă din diversele țesuturi, şi măreşte secreția de acizi din stomac.

Homeostază – reglarea şi echilibrarea mediului intern al organismului.

Hormoni – substanțe (peptide, proteine, steroizi) secretate şi eliberate de glandele sistemului endocrin. Sunt eliberați direct în fluxul sanguin şi transportați către țesuturile asupra cărora acționează. Toți hormonii sunt extrem de puternici, fiind eficienți în cantitate mică.

Hormoni corticosteroizi – grup de hormoni produşi de glandele suprarenale, care controlează utilizarea de către organism a substanțelor nutritive şi excretarea sărurilor şi a apei prin urină. Utilizați în procesele inflamatoare din organism.

Iatrogen – în sens literal, „indus medical". Termenul se aplică acelor stări, maladii sau alte incidente adverse care se manifestă ca răspuns la un tratament medical.

Icter – stare maladivă cauzată de creşterea bilirubinei în organism, caracterizată prin pigmentarea pielii în culoarea galbenă.

Imuno-stimulator – agent care stimulează sistemul imunitar într-o manieră nespecifică.

In vitro – în afara unui organism viu şi într-un mediu artificial, în condiții de laborator (de exemplu, eprubete de analiză).

In vivo – într-un organism animal, vegetal sau uman, în afara unui mediu controlat sau de laborator.

Incontinență – incapacitate de a controla urinarea şi defecația.

Infecție – invazie a țesuturilor organice de către organisme care produc afecțiuni maladive, ca virusuri, protozoare, fungi sau bacterii.

Inferior – din partea de jos.

Inflamație – 1. reacție tisulară la traumatisme; 2. inflamația nu este infecție. Este o reacție a sistemului imunitar față de un compus de natură acidă sau traumatism exercitat asupra țesutului. Secvența schimbărilor care se produc la nivelul unui țesut viu după ce suferă o leziune de orice fel. Regiunea inflamată trece printr-un proces permanent şi continuu, pe măsură ce organismul inițiază procesul de restaurare, în vederea vindecării şi înlocuirii țesutului degradat. 3. inflamația este un proces conservator, modificat de cauza care produce reacția, care nu trebuie, însă, confundată cu infecția; deşi cele două afecțiuni sunt diferite, ele pot decurge una din alta. Acidoza este una din cauzele cele mai importante ale inflamațiilor. Inflamațiile sunt contrabalansate în organism de steroizi, colesterol, electroliți şi antioxidanți.

Infuzie – ceai din plante medicinale.

Insecticide – plante medicinale utilizate cu scopul de a ucide sau anihila insectele (coajă / frunze de nuc negru, *Black Cohosh*, lemn amar).

Insolubil în apă – care are capacitatea de a se dizolva în aceiaşi solvenți organici ca şi grăsimile şi uleiurile.

Insulină – hormon produs de pancreas, care reglează metabolismul glucozei (zahărul) din organism. Acționează ca transportor prin pereții membranei celulare.

Intercostal – între coaste.

Interferon – 1. proteină produsă de celule ca răspuns la o infecție virală, cu scopul de a preveni reproducerea virală; are capacitatea de a proteja celulele care nu au fost atinse de infecția virală.

Cuprinde alfa-interferon, beta-interferon şi omega-interferon. 2. grupă de proteine eliberate de globulele albe, care intervin în combaterea unui virus; 3. substanță cu potențial de creştere a rezistenței imunitare, care este produsă de celulele organice cu scopul de a combate infecțiile virale şi cancerul.

Interleukine – grup de citokine care face posibilă comunicarea între leukine şi alte celule active în inflamații şi cu rol de mediator specific al reactivității dintre celule. Rezultatul este amplificarea reacției la prezența microorganismelor şi unor antigeni străini.

Interstițial – amplasat sau localizat între (spațiile din interiorul unui organ sau țesut); în jurul celulelor şi în exterior.

Intracelular – în interiorul celulei.

Iritanți – plante medicinale care produc excitare vasculară într-un grad mai mare sau mai mic, la aplicare pe epidermă sau pe suprafața pielii (cruşân american, răşină de Kava Kava, urzică, ruginită).

Înlocuitor – aditiv sau înlocuitor inacceptabil al unei plante medicinale specifice (vezi şi *substitut*)

Jejun – cea de-a doua porțiune a intestinului subțire (se întinde de la duoden la ileon). Are o lungime de 244 cm şi reprezintă două cincimi din intestinul subțire.

Laxative – purgative cu acțiune slabă. Stimulează tranzitul intestinal.

Leziune – zonă circumscrisă de țesut degradat patologic; rană; fragment infectat în cadrul unei afecțiuni cutanate.

Limfă – lichid prezent în vasele limfatice, care circulă prin sistemul limfatic şi este returnat în sânge. Limfa este pentru celulele imunitar ceea ce serul sanguin este pentru globulele roşii. Limfa are capacitatea de auto-purificare prin rinichi, colon şi piele.

Limfocite – tip de globule albe care se regăsesc în limfă, sânge şi alte țesuturi specializate, cum ar fi măduva osoasă şi amigdalele. Există câteva categorii diferite de limfocite, denumite limfocite B (celule B), limfocite T (celule T) şi limfocite nule (care nu sunt nici de tip B, nici de tip T). Aceste celule sunt componente majore ale sistemului imunitar. Limfocitele B sunt principalii responsabili de producția de anticorpi, în timp ce limfocitele T sunt implicate în atacul direct împotriva organismelor invadatoare. Celulele T ajutătoare, o sub-categorie a limfocitelor T, sunt primele celule infectate şi distruse de virusul imuno-deficienței umane (HIV), virusul care provoacă SIDA (artificial).

Lipide – grup de grăsimi sau de substanțe grase caracterizate prin faptul că sunt insolubile în apă şi solubile în solvenți graşi, ca de pildă alcool, eter şi cloroform. Termenul este de natură descriptivă şi nu reprezintă o denumire ştiințifică chimică, de tipul proteinei sau carbohidraților. Cuprinde grăsimi în stare pură (esteri de acizi graşi şi de glicerol); lipoide (fosfolipide, cerebrozide, ceruri) şi steroli (colesterol, ergosterol).

Lipotropic – promovează afluxul de lipide către şi dinspre ficat.

Litotriptice – dizolvă sau descarcă structuri dure urinare sau biliare (de tipul pietrelor la rinichi). Contribuie la dizolvarea calculilor formați în organism (rădăcină de lăsnicior, *Butcher's Broom,* turiță).

Macrofage – 1. monocite care au ieşit din circulaţie, pentru a se fixa şi matura într-un ţesut; 2. alături de neutrofile, macrofagele sunt principalele celule fagocitare ale sistemului imunitar. Au capacitatea de a recunoaşte şi digera toţi antigenii străini, cu ajutorul receptorilor aflaţi la suprafaţa membranei lor; aceşti antigeni sunt în continuare distruşi de lizozomi. Amplasarea macrofagelor în ţesutul limfatic periferic le ajută să acţioneze ca sanitari majori ai sângelui, curăţindu-l de celule anormale sau îmbătrânite şi de deşeurile celulare, ca şi de organismele patogene. 3. servesc şi unui rol vital procesând antigenii pe care le prezintă limfocitelor T, declanşând răspunsul imunitar. De asemenea, eliberează numeroşi mediatori chimici implicaţi în mecanismele de apărare a organismului, printre care interleukina-1 şi complementare.

Malabsorbţie – din punct de vedere nutritiv, incapacitatea de a absorbi substanţe nutritive din tractul gastrointestinal şi de a le elibera în fluxul sanguin. În principal, inflamaţia şi proasta digestie se instalează în pancreas din cauza aglomerării de materii compacte.

Maturare (de) – plante medicinale care stimulează maturarea (aducerea la maturitate) a tumorilor, furunculelor, ulcerelor, abceselor purulente şi altora (coajă de boabe de dafin, rădăcină de brusture, pătlagină-mare, dragavei).

Medicină holistică – formă de terapie destinată să trateze întreaga persoană (mental, fizic şi spirit), nu numai partea sau acele părţi ale corpului în care se manifestă simptomele.

Menoragie – hemoragie excesivă din cursul menstruaţiei.

Meridiane – în medicina chineză, canale prin care circulă energia în organism. Cele paisprezece canale din organism prin care circulă energia *qi* (energie universală sau forţa divină).

Metabolism – procese fizice şi biochimice necesare pentru susţinerea vieţii, printre care producţia energiei celulare, sinteza substanţelor biologice importante şi descompunerea diverşilor compuşi.

Metale grele – elemente metalice a căror greutate specifică (măsurarea masei prin comparaţie cu masa apei sau a hidrogenului) este mai mare decât 5,0. Unele metale, printre care se numără arsenicul, cadmiul, plumbul şi mercurul, sunt extrem de toxice.

Microelemente / oligoelemente – minerale necesare organismului în cantităţi foarte mici.

Midriatic – dilată (măreşte) pupila (beladona, coca, scopola).

Minerale – 1. element sau compus anorganic (în special element în stare solidă) prezent în natură (anorganic, nu de origine animală sau vegetală). 2. substanţă anorganică de care are nevoie organismul, în cantităţi mici.

Miotice – plante medicinale care provoacă contracţia musculaturii ciliare a ochilor (micşorează pupila) (nuci nisipoase, *Pilocarpus Jaborandi*).

Molecule – 1. cea mai mică unitate în care poate fi divizat un element fără a-şi pierde caracteristicile; 2. combinaţie chimică între doi sau trei atomi care formează un compus chimic specific.

Monocite – globule albe care reprezintă prima linie de apărare în procesul inflamator.

Monoplegie – paralizie a unui singur membru.

Montmorilonite – argilă provenind din lacuri, utilizată în nutriţie ca sursă de microminerale.

Mucilagii – plante medicinale cu proprietăți mucilaginoase (cu proprietăți calmante) asupra membranelor şi țesuturilor mucoase (otrățel de apă, tătănească, luminiță, nalbă-mare).

Mucus – lichid vâscos secretat de membrane şi glande mucoase, constând din mucină, leucocite, săruri anorganice, apă şi celule epiteliale. Acest mucus acționează ca protector şi detoxificant.

Narcotice – deprimă sistemul nervos central, calmând durerea şi inducând somn (beladona, coca, grindelia).

Nefrită – inflamare a rinichilor (vineriță, *Culver's Root*, castan sălbatic).

Nervină – tonic pentru sistemul nervos. Fortifică activitatea funcțională a sistemului nervos. Poate fi stimulant sau sedativ (gura-lupului, lobelia, valeriană).

Neurastenie – slăbiciune nervoasă severă; epuizare nervoasă.

Neuromuscular – referitor atât la sistemul muscular, cât şi la sistemul nervos.

Neuropatie – complex de simptome provocat de anomalii ale nervilor motori sau senzoriali. Printre simptome se numără țiuitul în urechi sau înțepenirea articulară, mai ales la mâini la picioare, urmate de instalarea treptată a epuizării musculare progresive.

Neurotice – acționează asupra sistemului nervos.

Neuro-transmițători – 1. substanțe chimice care transmit impulsuri nervoase de la o celulă către alta (includ acetilcolină, dopamină, acid gamma-amino-butiric, epinefrină, noradrenalină şi serotonină); 2. substanțe care transmit impulsuri nervoase către creier.

Neutrofile – răspund de apărarea organismului împotriva infecțiilor. Joacă un rol esențial în inflamații, sunt atrase de antigeni străini (kemotactism) şi distruse prin fagocitoză.

Noradrenalină – neuro-transmițător produs de regiunea medulară a suprarenalelor, similar epinefrinei sub aspectul proprietăților chimice şi farmacologice, deşi este, în principal, vasoconstrictor şi are efect slab asupra capacității cardiace.

Nutraceutic – 1. produs sau supliment care are la bază un produs alimentar sau o substanță nutritivă, cu destinație sau utilizare în scop clinic specific sau terapeutic; 2. care utilizează principiul activ al plantelor; care amplifică potențialul; care se adaugă pentru a da naştere unei formule cu potențial ridicat.

Nutrienți / substanțe nutritive – substanțe necesare organismului pentru susținerea vieții şi a sănătății.

Nutritive – care măresc greutatea şi densitatea; hrănesc organismul. Contribuie la furnizarea materialului de reconstrucție a țesutului.

Ocitocină – hormon secretat de hipofiză, care stimulează contracțiile uterului (induce şi susține travaliul în cursul naşterii) şi secreția de lapte matern.

Oftalmic – cu proprietăți curative, vindecând afecțiuni şi boli oculare (afin, silur, nalbă-mare).

Osteomielită – inflamație a oaselor, în special a măduvei.

Osteoporoză – afecțiune în cadrul căreia se pierd mineralele din oase, acestea devenind tot mai poroase şi mai fragile. Rezultat al acidozei şi hipotiroidiei.

Ovare – 1. amplasate în cavitatea pelviană la femei; răspund de dezvoltarea caracterelor sexuale; pot afecta dezvoltarea sexuală; 2. produc ovulul (oul) şi secretă hormonii feminini estrogen şi progesteron.

Oxidare – reacție chimică în cadrul căreia oxigenul intră în reacție cu o altă substanță, rezultatul fiind transformarea chimică a substanței respective. Multe reacții de oxidare degenerează în degradare sau alterare.

Oxiuri – categorie de viermi intestinali din familia nematodelor.

Pancreas – organ atât exocrin, cât şi endocrin, care secretă enzime (amilază, lipază), implicat ca susținător al digestiei alimentare din intestinul subțire; mai produce hormoni (glucagon, insulină) care, după ce au fost preluați în fluxul sanguin, contribuie la reglarea metabolizării carbohidraților controlând nivelul de zahăr din sânge.

Parazit – organism care se hrăneşte şi trăieşte de pe urma epuizării şi toxicității unui alt organism, cunoscut sub denumirea de gazdă, fără a contribui cu nimic la supraviețuirea gazdei. În interiorul organismului, paraziții pot invada celule slăbite sau pot trăi în sistemul limfatic de mediu toxic.

Paraziticide – specii de plante medicinale care ucid sau distrug paraziții de origine animală sau vegetală din organism.

Patogen – microorganism sau substanță (proteină străină), capabil să producă răspuns imun; provoacă modificări patologice.

Paturient – stimulează contracțiile uterine care provoacă şi asistă travaliul (mărul-lupului, *Black Cohosh* şi *Blue Cohosh*, rută).

Pecingine – boală de piele caracterizată prin erupții cu băşicuțe, ca herpes sau eczemă.

Pectoral – remediu al afecțiunilor din zona bronho-pulmonară.

Pepsină – principala enzimă a sucului gastric (din stomac), care converteşte proteinele în proteoze şi peptone. Este formată de celulele glandelor gastrice din mucoasa stomacului şi atinge vârful de activitate la un pH cuprins între valori de 1,25 şi 2,25.

Peristaltice – specii de plante medicinale care stimulează şi măresc peristaltismul sau contracțiile musculare (din intestin) (aloe vera, cruşân american, ulei de măsline, pudră de rubarbă turcească).

Peristaltism – unde de contracție şi relaxare progresivă ale musculaturii netede a tractului digestiv sau a colonului, care se propagă de-a lungul intestinului, împingând produşii rezultați din alimentație şi expulzând deşeurile alimentare.

Petechia – uşoară hemoragie la nivel cutanat sau a unei membrane mucoase.

pH – (potențial de hidrogen) scară logaritmică folosită cu scopul de a măsura aciditatea sau alcalinitatea relativă a substanțelor. Scara acoperă spectrul de la 0 la 14, unde valoarea 7 este neutră. Valorile mai mici de 7 indică o soluție acidă, iar cele mai mari de 7, o soluție alcalină.

Picante – specii de plante medicinale care provoacă o senzație de usturime, înțepătoare şi penetrantă pentru organele senzoriale (piper negru, nucşoară, boia de ardei roşu, muştar).

Pielită – inflamații ale pelvisului sau rinichilor şi caliciilor sale.

Placă – masă de substanțe lipidice, fibroase, care conține colesterol, prezentă în peretele arterelor şi în alte țesuturi. Acumularea de plăci la nivel arterial este una din cauzele determinante care conduce la ocluzii cardiovasculare, atac cerebral şi infarct miocardic. Depunerile de placă la nivel dentar pot duce la afecțiuni ale gingiilor. Boala Alzheimer este asociată cu acumularea de placă în țesutul cerebral, în acest caz provocând o carență de nutriție a celulelor.

Plachete sanguine – fragmente în formă de disc, ovale, rotunde, prezente în sângele vertebratelor. Este vorba de fragmente de megacariocite, celule mari care se găsesc în măduva osoasă roşie. Plachetele sanguine joacă un rol important în coagularea sângelui, homeostaza şi în formarea trombozelor.

Polizaharide – combinația a două sau mai multe monozaharide (glucoză, fructoză, galactoză). Amidonul şi zaharurile artificiale sunt bune exemple de polizaharide (dextroză, maltoză, sucrază etc.). Polizaharidele duc la supraproducția de mucus şi de acid carbonic, care sunt de natură să congestioneze şi să acidifice organismul.

Posterior – în spatele sau către capăt; opus termenului anterior. La om, spre spate; dorsal. Situat în spatele, venind după.

Principii amare – denumire acordată datorită proprietăților amare. Aceste proprietăți amare stimulează secrețiile care ajung în tractul gastrointestinal, ca urmare a stimulării vezicii biliare şi ficatului (secreții biliare). Principiile amare sunt divizate în mai multe categorii, dintre care amintim terpenele, coterele şi iridoidele. Studiile demonstrează că unele principii amare au activitate antibiotică, fungistatică şi antitumorală.

Prişniță – decoct din plante medicinale, de uz extern (topice), care se aplică pe răni, plăgi, arsuri, tumori, furuncule şi altele, sinonim – compresă.

Produşi derivați – produşi secundari, finali, care nu au fost metabolizați.

Profilactic – agent care previne boala.

Progesteron – 1. steroid antiinflamator; 2. contribuie la creşterea şi dezvoltarea organelor reproducătoare ale femeii şi ale caracterelor sexuale secundare; 3. provoacă dezvoltarea şi maturizarea endometrului din uter în cursul ciclului menstrual. Utilizat uneori în tratarea tulburărilor de menstruație sau a problemelor legate de menopauză.

Proliferanți celulari – specii de plante medicinale care favorizează vindecarea şi regenerarea rapidă a organismului (celulelor) (aloe vera, tătănească, iarbă mare, palmier pitic).

Prostaglandine – serie de substanțe chimice de tip hormoni, produse de organism din acizi graşi esențiali, cu efecte grave asupra multor organe. Influențează secrețiile de hormoni şi de enzime şi sunt importante în reglarea răspunsului imun, tensiunii arteriale şi timpului de coagulare a sângelui.

Protectoare – specii de plante medicinale care servesc drept înveliş de protecție leziunilor, rănilor, inflamațiilor, juliturilor dacă sunt aplicate local pe suprafața afectată (acadia, ulei de ricin, semințe de in, nalbă-mare).

Proteină completă – sursă de proteină alimentară care conține gama completă a celor opt aminoacizi esențiali.

Proteine – compuşi organici complecşi, pe bază de azot, formați din diverse combinații de aminoacizi. Proteinele sunt elemente de bază care intră în compoziția țesuturilor animale şi vegetale. Proteinele fac parte şi din compoziția hormonilor şi enzimelor. Organismul produce proteinele specifice necesare în procesul de creştere, refacere şi altele, pornind de la aminoacizi, extraşi fie din proteine alimentare sau produse din alți aminoacizi. Proteinele servesc şi ca transportori (de exemplu hemoglobină, insulină etc.).

Prurit – mâncărime severă.

Purgativ – substanță care favorizează evacuarea rapidă a scaunului; folosită mai ales cu scopul de a trata constipația severă.

Putrefacție – 1. al cărei rezultat este ceva putred şi stricat; 2. descompunerea materiei de origine animală, în special a proteinelor asociate cu produşi rău mirositori şi otrăvitori, de tip ptomaină, mercaptan şi hidrogen sulfurat, provocată de anumite tipuri de bacterii şi fungi; de asemenea, procesul de scindare a compuşilor proteinici prin intrare în descompunere.

Qi sau ch'i – în tradiția chineză, conceptul de forță a vieții; energie vitală.

Radicali liberi – grup de atomi cu puternică reactivitate chimică, care au cel puțin un electron de valență neîmperecheat. Datorită vitezei cu care se leagă la alți compuşi, radicalii liberi pot ataca celulele şi induce efecte nocive multiple în organism. Iau forma grăsimilor încălzite şi a uleiurilor, ca rezultat, printre altele, al expunerii la radiațiile atmosferice şi poluanților de mediu. Un om ingerează peste 3,5 kg de chimicale în fiecare an. Şi mai discutăm de radicali liberi!

Refrigerare (de) – reduce temperatura corporală şi atenuează setea (dracilă, limba-mielului, pir, Rocoină).

Regenerare – reconstrucția şi fortificarea organismului. Necesită existența unui mediu alcalin cu substanțe nutritive „vii" din punct de vedere electric.

Relaxant – are tendința de a relaxa şi atenua tensiunea, în special încordarea musculară.

Resorbant (dizolvant) – ajută în vindecarea sau dispersarea, excrescențelor patologice (Rocoină, soc, armurariu, sunătoare).

Restaurator – agent eficient în redobândirea sănătății şi a rezistenței; reface activitatea fiziologică, readucând-o la parametri normali (rădăcină de Astragalus, toate soiurile de ginseng şi *hydrastis*).

Rinichi – organ pereche amplasat în spatele cavității abdominale, care formează urina din plasma sanguină. Fiecare rinichi este format din câte un milion de unități minuscule de filtrare (denumite glomeruli), care procesează deşeurile chimice şi excesul de apă din organism şi produce urina. Rinichii sunt principalele organe de reglare a apei şi electroliților şi susțin conținutul echilibrat de acizi-baze din sânge şi din lichidele organice. Absența eliminării corecte este un indiciu al stagnării la nivelul sistemului limfatic.

Rinită – inflamație a mucoasei nazale.

Rizom – tulpină subterană, adeseori verticală.

Rubefiant – cu aplicație locală, stimulează dilatația şi acțiunea capilară (trage sângele din țesuturile profunde şi din organe, atenuând astfel congestia şi inflamația), provocând înroşirea pielii (*Black Byrony – Tamus Communis*, ardei iute de Cayenne, cuişoare, urzică, hrean, dafin american, ghimbir jamaican).

Rulou – aderarea sau lipirea globulelor roşii între ele. Este provocat de acidoză, care creează un mediu anionic în care lipidele, aminoacizii, mineralele şi altele, aderă la pereții celulari sau unele la altele.

Saponine – compuşi prezenți în plante, importanți pentru proprietățile lor antiinflamatoare şi expectorante. Saponinele sunt utilizate în sinteza cortizonului şi, în unele cazuri, a hormonilor sexuali.

Scorbutic – referitor la scorbut sau afectat de scorbut.

Scrofuloză – varietate de adenită tuberculoasă.

Scurgere purulentă – descărcare de mucoasă din uretră în urină, în cazul gonoreei cronice.

Sedativ – calmează sau acționează ca tranchilizant prin scăderea activității funcționale.

Septicemie – prezența agenților patogeni în sânge; otrăvirea sângelui.

Ser sanguin – partea lichidă a sângelui.

Serotonină – neuro-transmițător care se regăseşte în principal în creier. Este considerată a fi esențială pentru relaxare, somn şi concentrare.

Sialagog – promovează secreția şi circuitul salivei (stânjenel, coajă de soc, rubarbă turcească).

Sindrom – grup de semnale şi simptome care se manifestă concertat, într-un tipar caracteristic, specific unei anumite „boli" sau în condiții de anomalie funcțională cu referire la un efect specific.

Sinergie – acțiunea simultană a două sau mai multe substanțe, al căror efect combinat este mult mai mare decât suma efectelor pe care le-ar produce fiecare substanță dacă ar interveni separat.

Sistem endocrin – sistem compus din glande care secretă hormoni, steroizi şi neuro-transmițători direct în fluxul sanguin. Sistemul cuprinde glandele hipofiză, tiroidă, timus şi suprarenale, ca şi pancreas, ovare şi testicule.

Sistem hormonal – constă dintr-o serie de țesuturi, glande şi celule. Glandele endocrine produc substanțe chimice (hormoni) care sunt secretate în fluxul sanguin. Aceste substanțe chimice sunt eliberate fie direct în fluxul sanguin (prin glandele endocrine), fie prin tuburi sau canale denumite duete (glande exocrine). Hormonii stimulează alte celule sau organe. Ei reglează multe din activitățile care se produc în organism, inclusiv procesele de creştere, dezvoltare şi homeostazie. În organismul omului există 100 de hormoni, deşi nu a fost încă precis determinată natura tuturor. Toate glandele exocrine principale sunt asociate cu sistemul digestiv. Principalele glande endocrine din organism, secretoare de hormoni, sunt tiroida, suprarenalele, hipofiza, pineală, paratiroidă şi pancreasul (pancreasul este o glandă atât exocrină, cât şi endocrină). Există două glande endocrine care determină caracterele sexuale secundare – ovarele, pentru sexul feminin, şi testiculele, pentru sexul masculin.

Sistem limfatic – acest sistem include toate structurile implicate în transportul limfei dinspre țesuturi spre sistemul circulator sanguin. Cuprinde capilarele limfatice, canalele glandei mamare, ganglionii limfatici, vasele limfatice şi duetul limfatic principal (duet toracic şi duet limfatic drept).

Sistem muscular voluntar (musculatura scheletului) – musculatura corpului care răspunde de controlul conştient transmis dinspre creier, adică muşchii se contractă sau se extind, în funcție de

mesajele chimice pe care le primesc de la creier. Observați la microscop, aceşti muşchi au un aspect general de muşchi striați. Sunt ataşați la oase prin tendoane.

Sistem nervos autonom – parte a sistemului nervos care controlează funcțiile organice involuntare. Reglează funcțiile glandulare, în special ale glandelor salivare, gastrice şi sudoripare, ca şi zona medulară a suprarenalelor, țesutul muscular neted şi cordul. Sistemul nervos autonom poate acționa asupra acestor țesuturi cu scopul de a reduce sau încetini activitatea acestora sau de a iniția funcția acestora.

Sistem nervos parasimpatic – parte componentă a sistemului nervos autonom care acționează în mod normal ca factor de echilibrare a sistemului nervos simpatic după consumarea crizei sau în lipsa stresului. Induce contracții ale pupilelor, încetinirea ritmului cardiac şi constricția tuburilor bronhiale. Stimulează formarea şi eliminarea urinei, ca şi activitatea tubului digestiv. Spre exemplu, saliva se formează şi circulă mai uşor, cantitatea şi fluiditatea fiind mai mare.

Sistem nervos simpatic – parte a sistemului nervos autonom care tinde să acționeze ca accelerator pentru acele organe de care organismul are nevoie pentru a depăşi o situație de stres. Partea simpatică a sistemului nervos este cea dominantă în situații de stres, printre care furia sau spaima, iar, prin reacțiile sale, organismul contribuie la atitudinea de tip „luptă sau fugi”, activități mai puțin importante, ca digestia, fiind serios încetinite. Majoritatea neuronilor din sistemul nervos simpatic eliberează neuro-transmițătorul noradrenalină.

Sisteme ale organismului uman – există în total paisprezece sisteme, dintre care nouă sunt fundamentale. Acestea sunt: sistemul circulator, sistemul digestiv, sistemul excretor (intestinal, limfatic, urinar, tegumentar şi imunitar), sistemul endocrin, sistemul muscular, sistemul nervos, sistemul reproducător, sistemul respirator şi sistemul osos.

Sistemic (de sistem) – referitor la sau care afectează sistemul organic în ansamblul său.

Sistolă – perioada de tensiune maximă exercitată asupra sistemului vascular arterial, afectată direct de zona medulară a suprarenalelor şi prin eliberarea de neuro-transmițători.

Soluție – lichid sau gaz, care constă dintr-una sau mai multe substanțe (solubile). Lichidul în care se dizolvă substanțele se numeşte solvent, iar substanțele dizolvate, se numesc solubile.

Somatic – referitor la celule sau țesuturi din organism, cu excepția celor reproducătoare.

Somnifer – soporific.

Soporifice – plante medicinale care induc starea de somn relaxat (cătuşnică, hamei, pasifloră, valeriană).

Sorbefaciente – care produc absorbția.

Spasmolitice – care au tendința de a controla spasmele, convulsiile (vezi antispastic).

Specifice – plante medicinale care au efect curativ direct asupra anumitor slăbiciuni tisulare individuale.

Spermatoree – pierdere frecventă, involuntară şi anormală de lichid seminal, fără orgasm.

Spondiloză – imobilitate şi înțepenire anormală a articulațiilor vertebrale.

Sternutatoare – specii de plante medicinale care irită membranele mucoase din pasajele nazale, provocând strănutul (crețişor, boabă de dafin, ardei iute de Cayenne, coada-şoricelului).

Steroizi – hormoni derivați din lipide şi produşi de corticosuprarenale şi de glandele aparatului reproducător. Au un spectru larg de efecte. Steroizii pot acționa ca antiinflamatoare, afectează metabolismul şi reproducerea, ca şi anabolismul şi metabolismul de sistem. Steroizii folosiți de sistem sunt produşi de glandele suprarenale. Steroizii folosiți în reproducere sunt produşi de gonade.

Stimulare – acțiune iritantă asupra musculaturii, nervilor sau organelor cu terminații senzoriale în partea organismului care evocă activitatea.

Stimulente – specii de plante care amplifică activitatea funcțională şi energia organismului (intensifică procesele metabolice şi circulația) (tătănească, ceai de coada-calului, iarbă moale, ginseng, *Prickly Ash*, trifoi roşu, rozmarin, pelin, coada-şoricelului).

Stimulente cardiace – specii de plante medicinale utilizate pentru a amplifica şi fortifica acțiunea cardiacă (vinețică, ardei iute, Pipsissewa).

Stiptice – contribuie la oprirea hemoragiei prin acțiunea lor puternic astringentă. De asemenea, contractă vasele sanguine (nuc-negru, tătănească, pătlagină-mare, urzică).

Stomahic – contribuie la fortificarea funcțiilor la nivelul stomacului. Ajută digestia, măreşte apetitul şi atenuează indigestia.

Subcostal – sub coaste.

Substitut – orice plantă care poate fi folosită cu succes ca înlocuitor al altei plante.

Sudorifice – au proprietatea de a provoca şi mări transpirația.

Superior – deasupra.

Taninuri – substanțe prezente în organisme vegetale, care posedă proprietăți astringente. Taninurile formează legături cu diverse proteine şi elemente chimice sau acționează asupra lor, în scopul de a forma sistemul de apărare a pielii şi membranelor mucoasei. Taninurile sunt recunoscute ca substanțe care ajută în calmarea diareei, hemoragie intestinală, reduc inflamația, arsurile şi stimulează vindecarea rănilor. Taninurile acționează în stările infecțioase.

Teniafuge şi teniacide – specii de plante care elimină (teniafuge) sau ucid (teniacide) viermii lați din tractul intestinal (ulei de ricin, semințe de castravete, ferigă, semințe de dovleac).

Tenii – oricare dintre viermii lați, în formă de panglică, care infestează intestinele vertebratelor, inclusiv intestinul uman. Pot atinge o lungime de 600-900 cm.

Tensiune arterială – presiune exercitată de sânge asupra pereților vaselor sanguine (vezi: sistolă şi diastolă).

Terapii cu plante medicinale – utilizarea unor combinații de plante medicinale în scop curativ sau de purificare a organismului. Plantele medicinale pot fi utilizate sub formă de tincturi, tablete, capsule sau extracte, dar şi ca băi, cataplasme, ceaiuri şi altele.

Testicule – situate în scrot. Glandă endocrină specific sexuală, care determină caracterele sexuale secundare masculine; influențează într-o oarecare măsură creşterea şi dezvoltarea.

Testosteron – androgen care se află în testicule. Testosteronul este un hormon agresiv, de tip steroid, produs de corticosuprarenale, atât la bărbați, cât şi la femei. Este responsabil de producția de spermă şi de caracterele sexuale secundare ale bărbatului.

Timus – organ situat în regiunea inferioară a gâtului, deasupra inimii. Este important în declanşarea răspunsului imun. Este esențial în maturarea celulelor T.

Tinctură – preparat obținut prin dizolvarea (macerarea) unei plante medicinale într-o cantitate dată de alcool, cu scopul extragerii proprietăților sale active.

Tinea Capitis – boală de piele de natură micotică, localizată pe scalp.

Tinitus – sunet sau țiuit în urechi.

Tonic-amar – specii de plante amare care, administrate în cantități mici, stimulează funcțiile digestivă şi hepatică. Contribuie şi la rezolvarea focului / inflamației din organism (angostură, dracilă, gențiană).

Tonice – stimulează nutriția şi măresc tonusul, energia şi vigoarea sistemului. Fortifică întregul sistem (angelică, țintaură, tătănească, muşețel nemțesc, trifoi roşu, sănişoară, prunelă, urzică, coada-şoricelului).

Toxemie – 1. intoxicație prezentă în organism, produsă de consumul de carne, produse lactate, zahăr rafinat, dulciuri, băuturi acidulate, grăunțe, medicamente chimice, vaccinuri, narcotice şi altele. Ingerarea tutunului şi/sau marijuanei prin fumat măreşte nivelul de toxicitate generală din organism; 2. stare determinată de acidoză.

Toxicitate – proprietatea de a fi otrăvitor. Reacțiile toxice din organism degradează funcțiile şi/sau lezează celulele, afectând astfel negativ sănătatea (vezi şi *toxemie*).

Toxină – substanță otrăvitoare de origine animală sau vegetală.

Trigliceride – compuşi chimici constând din trei acizi graşi şi glicerol. Sub această formă este stocată grăsimea în organism, trigliceridele fiind principalul tip de lipide din dieta alimentară. Aceste grăsimi stocate sunt folosite ca rezervă de energie pentru utilizare ulterioară de către organism. Sunt asemenea unor baterii, stocând energia până în momentul folosirii ei.

Țesut conjunctiv – tip de țesut care îndeplineşte funcția de susținere, structurală şi de alcătuire celulară, la nivelul întregului organism.

Țesut muscular neted (*Muscularis Mucesae*) – cunoscut şi sub denumirea de sistem muscular involuntar (visceral, neted). Este vorba de muşchii stomacului şi intestinali sau cei aflați în pereții arterelor şi venelor şi din alte câteva regiuni ale organismului. Reacționează în mod automat, fără control conştient (deşi subiectul are control parțial asupra câtorva grupe ale acestor muşchi). În general sunt nestriați şi netezi, în special muşchii intestinali.

Ulei de luminiță – ulei extras din semințe de luminiță sau luminița-nopții, bogat în acid gamma-linoleic.

Uleiuri esențiale – cunoscute şi sub denumirea de uleiuri volatile, uleiuri eterice sau esențe. În general, sunt amestecuri complexe de compuşi organici dintre cei mai diferiți (ca de pildă alcooli, ketone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide şi oxizi) care se evaporă în contact cu aerul. Ele reprezintă, în general, proprietățile aromatice ale unor plante şi au un spectru larg de efecte asupra organismului, în special la nivelul sistemului nervos.

Uleiuri volatile – uleiuri aromatice utilizate ca uleiuri esențiale în scop terapeutic sau în industria parfumeriei. Uleiurile volatile sunt folosite de secole. Antiseptice; ajută la producerea globulelor albe. Provoacă creşterea secrețiilor de sucuri gastrice. Sunt considerate a avea proprietăți de relaxare a peristaltismului supra-activ. Sunt recunoscute efectele lor asupra sistemului nervos central (sedează sau stimulează). Compuşii din uleiuri volatile sunt formați din molecule simple sau complexe, inclusiv din izopren, izopentan şi terpene.

Untură de peşte – uleiuri naturale extrase din cod, care conțin acizi graşi esențiali şi vitamina A şi D; mai conține şi uleiuri omega-3.

Uremie – 1. stare de toxicitate asociată cu insuficiența renală produsă de retenția în sânge a substanțelor cu conținut de azot, care sunt evacuate în mod normal prin rinichi. 2. reflectare a consumului mare de proteine sau a rupturilor de țesut.

Utilizare – capacitatea organismului de a utiliza substanțele nutritive drept combustibil. Utilizarea depinde în mare măsură de hormoni, steroizi şi neuro-transmițători. Consumul şi absorbția nu sunt sinonime ale utilizării.

Vasoconstrictor – agent care îngustează diametrul vaselor sanguine, împiedicând sângele să circule prin acestea.

Vasodepresor / vasodilatator – determină scăderea tensiunii arteriale prin dilatarea (lărgirea) vaselor sanguine.

Vermicide – specii de plante care ucid viermii intestinali.

Vermifuge – specii de plante care provoacă expulzarea sau eliminarea viermilor intestinali şi a teniilor.

Vezicante – agenți care produc erupții de băşici, cum ar fi iedera otrăvitoare, stejarul otrăvitor sau rustifina.

Vezicatoare – specii de plante medicinale care produc exudare inflamatoare (formare de băşici) a serului de la nivel cutanat, la aplicare locală; utilizate ca revulsive; intră în reacție cu acizii (muştar negru, rădăcină de violetă albastră, *White Byrony – Byronia Alba* şi altele).

Vilozități – mici excrescențe filamentoase care se formează pe anumite suprafețe membranoase şi care acționează ca mecanisme de filtrare (prezente în plămâni, intestine etc.).

Virusul Epstein-Barr – virus care provoacă mononucleoza infecțioasă şi care este asociat cu limfoamele Burkitt şi cancerul nazalo-faringian.

Vitalitate – 1. termen care face distincția între ceea ce este viu şi ceea ce nu este viu; 2. animare, acțiune; 3. starea care se referă la a fi în viață; 4. stare de sănătate plină de dinamism.

Vitamină – orice substanță organică dintr-un grup din care nu fac parte proteinele, carbohidrații, grăsimile, mineralele şi sărurile esențiale, care sunt necesare pentru desfăşurarea corectă a proceselor metabolice, de creştere şi dezvoltare a organismului.

Vulnerar / cicatrizant – asistă vindecarea rănilor, plăgilor, protejând organismul de infecții şi stimulând refacerea celulelor (turiță mare, balsam de Gilead, tătănească, soc, virnanț).

Zaharuri (complexe) / polizaharide – două sau mai multe molecule de zahăr legate împreună (maltoza, dextroza, sucroza şi altele).

Zaharuri (simple) / monozaharide – zahărul în cea mai simplă formă a sa.

Zahăr în sânge – zahărul prezent în sânge sub formă de glucoză. Valoarea normală este cuprinsă între 60 şi 100 de mg la 100 ml de sânge. Cu toate acestea, valoarea zahărului din sânge se poate ridica după masă până la 150 mg la 100 ml de sânge. Valoarea este variabilă.

BIBLIOGRAFIE

Aihara, Herman. *Acid & Alkaline*. CA: George Oshawa, Macrobiotic Foundation, 1986.

Alexander, Joe. *Blatant Raw Foodies Propaganda!* CA: Blue Dolphin Publishing, 1990.

Amber, Reuben. *Color Therapy*. NM: Aurora Press, 1983.

Anderson, Mary. *Colour Healing*. NY: Harper & Row Publishers, 1975.

Andrews, Ted. *How to Heal with Color*. MN: Llewellyn Publications, 1992.

Arlin, Dini, Wolf. *Nature's First Law: The Raw Food Diet*. CA: Maut Brothers Publishing, 2nd edition, 1997.

Arlin, Stephen. *Raw Power! Building Strength and Muscle Naturally*. CA: Maul Brothers Publishing; 2nd edition, 2000.

Balz, Rodolphe. *The Healing Power of Essential Oils*. WI: Lotus Light Press, 1st edition, 1996.

Bensky, Dan & Barolet, Randall. *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*. WA: Eastland Press, Inc., 1990.

Bethel, May. *Healing Power of Herbs*. CA: Melvin Powers, Wilshire Book Co., 1968.

Blunt, Wilfrid and Sandra Raphael. *The Illustrated Herbal*. NY: W.W. Norton & Company, 1979.

Boxer, Arabella and Philippa Back. *The Herb Book. A Complete Guide to Culinary Herbs*. NJ: Thunder Bay Press, 1994.

Bragg, Paul and Patricia. *The Miracle of Fasting*. Health Science, 3rd edition, 1999.

Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light*. NY: Bantam Books, 1987.

Brown, Deni. *Encyclopedia of Herbs and Their Uses*. NY: Dorling Kindersley Publishing, 1995.

Brown, Donald. *Herbal Prescriptions for Better Health*. CA: Prima Publishing, 1996.

Carrington, Hereward. *The Natural Food of Man*. CA: Health Research, 1963.

Christopher, John. *School of Natural Healing*. UT: Christopher Publications, 1996.

Cohn, Robert. *Milk – The Deadly Poison*. NJ: Argus Publishing, Inc., 1998.

Copen, Bruce. *A Rainbow of Health*. England: Academic Publications, 1974.

Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Color Herbal*. MA: Storey Books, 1997.

Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Complete Herbal and English Physician*. UK: FoulSham & Co., Ltd., 1995.

Deoul, Kathleen. *Cancer Cover-Up (Genocide)*. MD: Cassandra Books, 2001.

Dodt, Colleen. *The Essential Oils Book: Creating Personal Blends for Mind and Body*. VT: Storey Communications, Inc., 1996.

Douglas, William Campbell. *Milk of Human Kindness is Not Pasteurized*. GA: Last Laugh Publishers, 1985.

Dubelle, Lee. *Proper Food Combining Works – Living Testimony*. CO: Nutri Books, Corp., 1987.

Dubin, Dale. *Rapid Interpretation of EKG's*. FL: Cover Publishing Co., 6th edition, 2000.

Dykeman, Thomas, Elias and Peter. *Edible Wild Plants*. Benedict Lust Publications, Inc., 1990.

Ehret, Arnold. *Mucusless Diet Healing System*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. *Rational Fasting*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.

Ehret, Arnold. *The Definite Cure of Chronic Constipation*. Benedict Lust Publications, Inc., 2002.

Fathman, George and Doris. *Live Foods: Nature's Perfect System of Human Nutrition*. NY: Cancer Care Inc., 1986.

Feeney, Mary. *The Cardiac Rhythms: A Systematic Approach to Interpretation*. PA: W.B. Saunders Co., 3rd edition, 1997.

Foster, Steven. *Herbal Renaissance*. UT: Gibb Smith Publisher, Revised edition, 1993.

Foster, Steven and Yue Chongxi. *Herbal Emissaries: Bringing Chinese Herbs to the West*. VT: Healing Art Press, 1992.

Fratkin, Jake. *Chinese Herbal Patent Formulas – A Practical Guide*. CO: Shya Publications, 1985.

Gaeddert, Andrew. *Chinese Herbs in the Western Clinic*. CA: Get Well Foundation, 1998.

Gladstar, Rosemary. *Herbal Healing for Women*. NY: Fireside Simon and Schuster Inc., 1993.

Glasby, John. *Dictionary of Plants Containing Secondary Metabolites*. PA: Taylor and Francis Inc., 1991.

Grauer, Ken. *A Practical Guide to ECG Interpretation*. Year Book Medical Pub., 2nd edition, 1998.

Griffin, LaDean. *Please Doctor, I'd Rather Do It Myself... with Herbs!* UT: Hawkes Publishing, Inc., 1979.

Gurudas. *Flower Essences and Vibrational Healing*. CA: Cassandra Press, 2nd edition, 1989.

Harborn, Jeffrey and Herbert Baxter, editors. *Phytochemical Dictionary: A Handbook of Bioactive Compounds from Plants*. PA: Taylor and Francis, 2nd edition, 1999.

Heinerman, John. *Medical Doctor's Guide to Herbs*. UT: Woodland Publishing, 1987.

Hey, Barbara. *The Illustrated Guide to Herbs*. NJ: New Horizon Press.

Hobbs, Christopher. *Ginkgo: Elixir of Youth*. CA: Botanica Press, 1990.

Hobbs, Christopher. *Handbook for Herbal Healing*. Culinary Arts Ltd., 1994.

Hobbs, Christopher. *Milk Thistle – The Liver Herb*. CA: Botanica Press, 2nd edition, 1993.

Hoffmann, David. *The New Holistic Herbal*. MA: Element Book Ltd., 3rd edition, 1991.

Holmes, Peter. *Jade Remedies: A Chinese Herbal Reference for the West (Volume 1)*. CO: Snow Lotus Press, Inc., 1997.

Horowitz, Leonard G. *Emerging Viruses, AIDS & Ebola, Nature, Accident or Intentional?* MA: Tetrahedron, Inc., 1998.

Hotema, Hilton. *Long Life in Florida*. Health Research, Reprint edition, 1962.

Hunt, Ronald. *The Seven Keys to Color Healing*. NY: HarperCollins, 1989.

Jensen, Bernard. *Beyond Basic Health*. CA: Bernard Jensen, 1988.

Jensen, Bernard. *Developing a New Heart through Nutrition and a New Lifestyle*. CA: Bernard Jensen, 1995.

Jensen, Bernard. *Doctor – Patient Handbook.* CA: Bernard Jensen Enterprises, 1978.

Jensen, Bernard. *Goat Milk Magic*. CA: Bernard Jensen, 1994.

Jensen, Bernard. *Herbs: Wonder Healers*. CA: Bernard Jensen, 1992.

Jensen, Bernard. *Iridology: The Science and Practice in the Healing Arts (Volume II)*. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1982.

Jensen, Bernard. *Iridology Simplified*. CA: Bernard Jensen, 1980.

Jensen, Bernard. *What is Iridology? Illustrated*. CA: Bernard Jensen, 1984.

Katz, Michael and Ginny. *Gifts of the Gemstone Masters*. OR: Gemisphere, 1989.

Keville, Kathi. *Herbs for Health and Healing*. PA: Rodale Press, Inc., 1996.

Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Benedict Lust Publications, Inc., 1981.

Kroeger, Hanna. *Parasites – The Enemy Within*. CO: Hanna Kroger, 1991.

Kulvinskas, Viktoras. *Life in the 21st Century*. IA: 21st Century Publications, 1981.

Kulvinskas, Viktoras. *Love Your Body or How To Be a Live Food Love*. IA: 21st Century Publications, 1972.

Kulvinskas, Viktoras. *Survival into the 21st Century*. IA: 21st Century Publications, 1975.

L'Orange, Darlena. *Herbal Healing Secrets of the Orient*. NJ: Prentice Hall, 1998.

Liberman, Jacob. *Light – Medicine of the Future*. NM: Bear and Company, 1992.

Lopez, D.A., R.M. Williams and M. Miehike. *Enzymes – The Fountain of Life*. Germany: The Neville Press, Inc., 1994.

Lu, Henry. *Chinese Systems of Food Cures – Prevention and Remedies*. NY: Sterling Publishing Co., Inc., 1986.

Mauseth, James. *Botany: An Introduction to Plant Biology*. MA: Jones & Bartlett Pub., 3rd edition, 2003.

McBean, Eleanor. *The Poisoned Needle*. Health Research, Reprint edition, 1993.

McDaniel, T.C. *Disease Reprieve*. PA: Xlibris Corporation, 1st edition, 1999.

Meyer, Clarence. *The Herbalist*. IL: Meyerbooks, 1986.

Miller, Neil Z. *Vaccines: Are They Really Safe and Effective? (A Parents Guide to Childhood Shots)*. NM: New Atlantean Press, revised and updated edition, 2002.

Monte, Tom. *World Medicine – The East/West Guide to Healing Your Body*. NY: G.P. Putnam's Sons, 1993.

Murray, Michael. *Natural Alternatives for Weight Loss*. NY: William Morrow and Company, Inc., 1996.

Meyer, Joseph. *The Old Herb Doctor*. IL: Meyerbooks, 2nd edition, 1984.

Naturopathic Handbook of Herbal Formulas: A Practical and Concise Herb User's Guide. CO: Kivaki Press, 3rd edition, 1994.

Olsen, Cynthia. *Australian Tea Tree Oil Guide*. WI: Lotus Press, 3rd edition, 1998.

Parachin, Victor. *365 Good Reasons to Be a Vegetarian*. NY: Avery Penguin Putnam, 1997.

PDR for Herbal Medicines. NJ: Medical Economics Co., 2nd edition, 2000.

Pederson, Mark. *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs*. IN: Wendell W. Whitman Co., 3rd edition, 1998.

Pizzorno, Joseph. *Total Wellness*. CA: Prima Publishing, 1996.

Rector, Linda. *Renewing Female Balance*. CA: Healthy Healing Publications, Inc., 4th edition, 1997.

Royal, Penny. *Herbally Yours*. UT: Sound Nutrition, 3rd edition, 1982.

Sandman, Amanda. *A-Z of Natural Remedies*. NY: Longmeadow Press, 1995.

Sanecki, Kay. *The Book of Herbs*. NJ: Quantum Books Ltd., 1996.

Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health*. AZ: Hohm Press; 2nd edition, 1993.

Santillo, Humbart. *Natural Healing with Herbs*. AZ: Hohm Press, 1991.

Sclazo, Richard. *Naturopathic Handbook of Herbal Formulas – A Practical and Concise Herb User's Guide*. CO: Kivaki Press, 3rd edition, 1994.

Schauenberg, Paul and Paris, Ferdinand. *Guide to Medicinal Plants*. CT: Keats Publishing, Inc., reprint edition, 1990.

Shelton, Herbert. *Food Combining Made Easy*. Ontario: Willow Publishing, 1982.

Swahn, J.O. *The Lore of Spices*. MN: Stoeger Publishing Company, 2002.

Tenny, Louise. *Today's Herbal Health*. UT: Woodland Publishing, 5th edition, 2000.

Thie, John. *Touch of Health*. CA: Devorss and Co., Publishers, 1979.

Thomas, Lalitha. *10 Essential Herbs*. AZ: Hohm Press, 2nd edition, 1995.

Tierra, Michael. *Planetary Herbology*. WI: Lotus Press, 1987.

Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. NY: Pocket Books; revised edition, 1998.

Tilden, John. *Toxemia: The Basic Cause of Disease*. FL: Nat's Health Assoc, 1974.

Tompkins, Peter and Christopher Bird. *The Secret Life of Plants*. NY: HarperCollins, 1989.

Twitchell, Paul. *Herbs the Magic Healer*. CA: Eckankar, 1971.

Walker, Norman. *Colon Health: The Key to a Vibrant Life*. TN: Associated Publishers Group, 2nd edition, 1997.

Walker, Norman. *Water Can Undermine Your Health*. AZ: Norwalk Press, 1996.

Walker, N.W. *Become Younger*. AZ: Norwalk Press, 1995.

Walker, N.W. *The Vegetarian Guide to Diet and Salad*. Longman Trade / Caroline House, revised edition, 1995.

Walker, N.W. *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?* Longman Trade / Caroline House, 1995.

Walker, N.W. *Pure and Simple: Natural Weight Control*. AZ: Norwalk Press, 1981.

Walker, N.W. *The Natural Way to Vibrant Health*. Longman Trade / Caroline House, 1995.

Weiss, Rudolf Fritz. *Herbal Medicine*. NY: Thieme Medical Pub., 2nd edition, 2001.

Werbach, Melvyn and Michael Murray. *Botanical Influences on Illness – A Sourcebook of Clinical Research*. CA: Third Line Press, 2nd edition, 2000.

Wigmore, Ann. *The Hippocrates Diet and Health Program*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.

Wigmore, Ann. *The Wheatgrass Book*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.
Wolfe, David. *The Sunfood Diet Success System*. CA: Maul Brother's Publishing, 3rd edition, 2000.

CUPRINS

În Colecția PRACTIC au apărut:

Barbara KASS-ANNESE şi Hal C. DANZER
METODE CONTRACEPTIVE NATURALE

Aveți nevoie de această carte dacă:
• doriți să evitați sarcina, dar şi să fiți în armonie cu propriul trup;
• vreți să evitați riscurile şi complicațiile cauzate de pilula anticoncepțională;
Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că:
• nu sunt dăunătoare fizic;
• sunt ieftine şi uşor de învățat.

Graham MASTERTON
SECRETELE JOCURILOR SEXUALE

Noile studii arată că râsul şi plăcerea sunt afrodiziace extraordinare. Aşa că înviorează-ți viața sexuală şi readu scânteia în relația ta, ajutat de sfaturile zburdalnice şi distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor Penthouse şi Penthouse Forum!

Provocatoare şi de neuitat, sfaturile din această carte vă vor face învingător în jocul dragostei...

Lalitha THOMAS
10 ALIMENTE ESENȚIALE

Sfaturile generale despre nutriție din *10 Alimente Esențiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră. Cartea mai conține:
• istorii interesante şi amuzante despre alimente;
• rețete inedite;
• sfaturi pentru hrănirea copiilor;
• cele mai bune sugestii pentru buget redus.
SECȚIUNE BONUS: 10 gustări esențiale.

Dylan MORGAN
HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI

Lucrarea de față constituie o abordare nouă a hipnozei, iar tehnicile de față nu le veți găsi nicăieri altundeva. Această carte este:
• utilă studenților la psihologie;
• necesară participanților la cursuri de hipnoterapie;
• indispensabilă celor care vor să-şi influențeze semenii;
• cuprinzătoare şi captivantă pentru toți cititorii;
• actuală şi fascinantă.

Elizabeth SOMER
DIETA ORIGINARĂ

Bazându-se pe sute de studii ştiințifice, *Dieta Originară* ne arată:
• cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei şi chiar de depresiile psihice;
• cum să scăpăm pentru totdeauna de nedoritele kilograme în plus;

• cum să folosim Piramida Originară ca ghid pentru pregătirea unor mese uşoare şi hrănitoare;

• cum să avem mai multă energie şi să ne bucurăm mai mult de viață.

Rețetele tentante şi sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exercițiilor fizice şi ideile pentru reducerea stresului, întregesc conținutul deosebit de interesant al acestei cărți.

Jamie GODDARD şi Kurt BRUNGARDT

SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR

Toți bărbații vor să ştie cum să devină nişte amanți mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărți, o perspectivă diferită şi foarte importantă. Ele au experiență în sexul cu alte femei, dar în acelaşi timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate fețele. Citind cartea de față, puteți afla:

• ce îşi doresc cu adevărat femeile la pat

• cum să stăpâneşti arta lui Sappho şi cum să te bucuri de trupul feminin de o manieră fantastică şi cu totul nouă

• plăcerile masajului senzual

• toate detaliile iubirii erotice: de la abandonul total la controlul total

• cea mai importantă unealtă sexuală a unui om (indiciu: ea se află între urechi)

• căile de a deschide canalele comunicării sexuale

• unde intră în acțiune fanteziile

• bucuria jucăriilor

• blocaje apărute în cadrul unei relații şi cum să le depăşim.

Shawn TALBOT

HORMONUL STRESULUI – EFECTE ŞI SOLUȚII

Cercetările au demonstrat existența unei legături strânse între nivelurile de cortizol şi probleme grave de sănătate cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia şi osteoporoza (şi faimosul sindrom X). Scăderea nivelurilor de cortizol ajută la prevenirea acestor probleme de sănătate şi la menținerea sănătății organismului.

Cartea de față conține informații ştiințifice revoluționare despre:

• modalități de controlare a cortizolului şi de limitare a efectelor sale negative prin utilizarea suplimentelor alimentare, independent sau împreună cu managementul stresului, exercițiile fizice şi nutriția.

• vitamine, plante medicinale şi suplimente care contracarează factorii de stres şi mențin nivelurile de cortizol la valori acceptabile.

Deborah SUNDAHL

ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ŞI PUNCTUL G

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele ştiințifice, ilustrațiile detaliate şi informațiile istorice cu mărturiile şi experiențele de viață, trăite direct de femei şi bărbați. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile şi iubiții lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică şi spirituală.

Din cuprins:

• descrierea unui curs practic obişnuit, în care participantele învață să descopere punctul G şi ABC-ul ejaculării.

• exerciții, poziții sexuale, tehnici şi accesorii erotice care pot ajuta femeile să îşi dezvolte capacitatea de a ejacula şi să capete mai multă experiență, mai întâi pe cont propriu, apoi alături de parteneri.

• rolul partenerului, de susținător al femeii în explorarea punctului G şi sugestii privind înțelegerea şi stăpânirea emoțiilor pe care le revelează acest tip de experiență intensă.

James E. HOUSTON
MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ŞI FERICITĂ

Cartea conține informații extrem de utile privind:
• diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative şi rolul exercițiilor fizice, al nutriției şi al managementului stresului în menținerea sănătății;
• potențiale pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza şi riscul crescut de cancer care apare odată cu reducerea hormonală;
• problemele personale, inclusiv relațiile sexuale şi menopauza, precum şi modificările fizice care însoțesc adeseori îmbătrânirea.
O secțiune specială, intitulată „Numai pentru bărbați: andropauza şi menopauza" îi ajută pe bărbați să înțeleagă schimbările prin care trec partenerele lor.

Carol ROGERS
GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranță şi în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare şi accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăți cu ajutorul plantelor medicinale.

Nemulțumite de medicina instituționalizată, multe femei se află în căutarea unei mai mari autonomii în ceea ce priveşte propria lor sănătate. Medicina fitoterapeutică a repurtat succese remarcabile într-o mare varietate de probleme specifice femeilor, de la sindromul premenstrual la infertilitate, de la cistită la menopauză. Acest ghid amănunțit şi uşor de folosit include capitole despre problemele menstruale, îngrijirea prenatală, sarcină, naştere şi îngrijirea postnatală, sindromul de oboseală cronică şi problemele legate de greutate.

Practic, cartea acoperă tot ce trebuie să ştie femeile pentru a se putea îngriji de sănătatea lor şi a familiilor lor.

Lalitha Thomas
10 PLANTE ESENȚIALE

Susținătoare ferventă a metodelor alternative de îngrijire medicală, autoarea propune un sistem fito-terapeutic bazat pe zece plante, pe care le consideră esențiale. Printre ele, cititorii vor întâlni atât plante banale, precum ceapa, usturoiul, coada-şoricelului, izma şi tătăneasa, cât şi plante exotice, ca ulmul cu coajă netedă şi Chaparral.

Apelând la numeroase exemple practice, autoarea demonstrează că, folosind acest sistem ingenios şi simplu, putem să rezolvăm o mare parte din problemele de sănătate. Citiți, luați aminte şi aplicați sfaturile Lalithei!

Iulia Alexandra ROMAN
LECȚIA DE MACHIAJ

Primul ghid de frumusețe complet şi ilustrat. Abordat cu profesionalism, acesta ajută femeia modernă să-şi întrețină tenul, să-şi facă machiajul, să-şi aleagă coafura sau stilul vestimentar. Un punct de vedere competent şi echidistant binevenit pentru cele care vor să afle totul despre ceea ce cumpără.

Vreți să întâmpinați primăvara cu un nou look şi trebuie să alegeți cel mai bun produs sau cel mai potrivit machiaj?

Cititoarele învaţă să-şi analizeze fizionomia, să-şi evidenţieze sau să-şi corecteze anumite trăsături. Principiile de bază ale machiajului, instrucţiuni clare şi precise însoţite de analize ale efectelor utilizării produselor cosmetice vă stau la îndemână oricând.

Graham MASTERTON
CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE

Citind această carte vei afla:
• cum să nu dai greş niciodată în a satisface un bărbat;
• cum să fii sigură că eşti cea mai sexy femeie pe care o cunoaşte;
• cum să devii o femeie cu pasiuni şi priceperi fascinante;
• cum să flirtezi sexual când amândoi ştiţi rezultatele extatice pe care le veţi obţine;
• mărturii neinhibate ale femeilor care au descoperit plăcerea de care se bucură împreună cu bărbaţii lor.
În plus, vei găsi:
• chestionare intime, care-ţi dezvăluie cum preferă el să facă dragoste, oferindu-ţi şi ţie reţeta fericirii maxime în pat;
• un dicţionar al sexului care detaliază întregul limbaj al pasiunii dezlănţuite, de la A la Z.

Eugen MĂNICA
CURS COMENTAT DE LEGISLAŢIE RUTIERĂ
20 DE CHESTIONARE PENTRU EXAMEN

Originalitatea acestei lucrări este dată de câteva elemente, unele dintre ele unice:
• un capitol distinct este dedicat circulaţiei în intersecţii, tratând metodic aspectele teoretice şi practice ale acestui subiect;
• capitolul dedicat infracţiunilor este abordat metodic prin intermediul unui tabel care vine în sprijinul cursanţilor;
• toate distanţele menţionate în legislaţie sunt sistematizate într-un tabel, fiind astfel mai uşor de memorat;
• cele douăzeci de chestionare din partea a doua a cărţii respectă structura şi gradul de dificultate ale chestionarelor de la examenele pentru obţinerea permisului de conducere.
Un instrument indispensabil pentru toţi cei care doresc să susţină cu succes examenul pentru obţinerea permisului de conducere!

Nicholas PERRICONE
TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÂNEŢE ÎN TREI PAŞI SIMPLI

Cunoscutul autor american, doctor în dermatologie, Nicholas Perricone, îşi începe demersul cu o întrebare simplă şi directă, adresată cititorilor: „Ce faceţi în următoarele 28 de zile?". Răspunsul îl oferă tot el: „Aţi putea să arătaţi mai tânăr cu zece ani şi să vă prelungiţi viaţa cu încă zece ani, urmând programul prezentat în cartea de faţă."

Cei trei paşi invocaţi în titlul cărţii se referă la alimentaţie, suplimente şi întreţinerea pielii. În etape succesive autorul recomandă consumul de legume şi fructe în culorile curcubeului, precum şi al anumitor condimente; propune o serie de suplimente de vitamine şi minerale şi face o prezentare a peptidelor şi neuro-peptidelor, accentuând legătura pe care acestea o au cu aspectul şi sănătatea pielii. Ultima parte a cărţii conţine programul celor 28 de zile, menţionat anterior.

Prin stilul direct şi tranşant, cartea doctorului Perricone se adresează tuturor celor preocupaţi de problemele legate de înaintarea în vârstă, iar prin noutatea subiectelor abordate, ea este interesantă şi pentru specialişti în medicină, dermatologi sau nutriţionişti.

Dr. Jack GOLDEBERG, Dr. Karen O'MARA, Gretchen BECKER
SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE

Scrisă de doi medici cu mare experiență în domeniu şi bazată pe cercetări aprofundate, efectuate asupra unei plaje vaste de subiecți, de toate vârstele, cartea de față se adresează tuturor celor care luptă împotriva fiecărui kilogram suplimentar şi a inerentelor complicații generate de supraponderabilitate.

Dieta ştiințifică propusă de autori urmăreşte eliminarea disconfortului provocat de înfometarea deliberată şi, totodată, obținerea unui rezultat mai bun şi mai durabil printr-o alimentație consistentă, dar rațională, care va duce la ameliorarea stării generale de sănătate şi, implicit, la ridicarea moralului oricărui cititor care îşi propune să le urmeze sfaturile.

Unul dintre ultimele capitole prezintă meniuri şi rețete concepute în spiritul acestei diete, iar ingredientele folosite sunt accesibile oricărui utilizator din România.

Alte cărți despre consumul alimentar de hrană naturală, proaspătă, pot fi procurate de la:
Nature's First Law
1475 North Cuyamaca Street, El Cajon, CA 92020
www.naturesfirstlaw.com
+1-800-205-2350

Editura Paralela 45

Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130;
tel./fax: +40-248-631439; +40-248-631492; +40-248-214533;
e-mail: redactie@edituraparalela45.ro

Bucureşti, cod 71341, Sector 1, Piaţa Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: +40-21-3179028;
e-mail: bucuresti@edituraparalela45.ro

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voiteşti 1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43;
tel./fax: +40-264-434031
e-mail: depcluj@edituraparalela45.ro

COMENZI – CARTEA PRIN POŞTĂ

EDITURA PARALELA 45
Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130
tel./fax: +40-248-214533; +40-248-631439; +40-248-631492
E-mail: comenzi@edituraparalela45.ro
Web: www.edituraparalela45.ro

Condiţii:

- rabat între 5% şi 25%;
- taxele poştale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45